ВКЛЮЧИ ЗЕЛЕНЫЙ СВЕТ
СВОЕМУ ЗДОРОВЬЮ!

16+

№ 10 (584), май 2021 г.

Народный доктор

Толока

ПРОВЕРЕННЫЕ РЕЦЕПТЫ | ФИТОТЕРАПИЯ | МЕТОДИКИ | СКОРАЯ ПОМОЩЬ | ГИМНАСТИКИ | КОНСУЛЬТАЦИИ | ДИЕТЫ



КАРКАДЕ – НАПИТОК ФАРАОНОВ 24

АКТУАЛЬНО Простудились? ПОМОЖЕТ СОЛЬ 9

Аденома ПРОСТАТЫ 24

ЦЕЛЕБНЫЙ ЖЕЛУДОЧНЫЙ БАЛЬЗАМ 10

2 ТЕМА НОМЕРА

10 ПРИЧИН ПОХУДЕТЬ

ПОДПИШИТЕСЬ НА 2-Е ПОЛУГОДИЕ ВЫГОДНО!
С 7 ПО 17 ИЮНЯ, В ПЕРИОД ВТОРОГО ЭТАПА ВСЕРОССИЙСКОЙ ДЕКАДЫ ПОДПИСКИ, ПО ПОЛУГОДОВОМУ ИНДЕКСУ П1203
СКИДКА 10%!

ISSN 1812-0725
21010>
9 771812 072004



Антихеликобактерная терапия снижает риск развития рака желудка[1]

То, что бактерия Хеликобактер пилори является частой причиной возникновения гастрита и язвы желудка, известно многим. Но не все знают, что она еще и повышает риск развития рака желудка в 3 раза![2] Если учесть, что до 92% жителей России[3] инфицированы этой бактерией, то масштаб проблемы просто ужасает.

Недавно группа американских ученых опубликовала итоги многолетнего плацебоконтролируемого исследования, участие в котором принимали 800 пациентов с предраковыми заболеваниями и высоким риском рака желудка. Результаты поразили: антихеликобактерная терапия оказывала долгосрочное положительное влияние и снижала риск прогрессирования рака, причем защитный эффект сохранялся в течение 20 лет![1]

Немецкие ученые подошли к решению проблемы Хеликобактер пилори с истинно немецкой же педантичностью, рассудив, что проблему нужно решать до того, как она даст о себе знать. Ими был разработан метабиотик Pylopass™ (Пилопасс) с уникальным[4] механизмом действия. Pylopass содержит метаболиты лактобактерий, которые снижают уровень Хеликобактер пилори в организме. Особые поверхностные рецепторы Pylopass сцепляются с рецепторами Хеликобактер пилори, после чего образовавшийся «тандем» естественным образом выводится через ЖКТ. Исследования показали, что даже двухнедельный прием Pylopass снижает уровень Хеликобактер пилори в организме, тем самым снижая риски развития заболеваний желудка. Благодаря своей эффективности, Pylopass с успехом применяется уже в 30 странах мира, в том числе и в России.

[1] The Colombian chemoprevention trial. Twenty-year follow-up of a cohort of patients with gastric precancerous lesions. Gastroenterology. November, 17, 2020. [2] Malfertheiner P., Megraud F., O'Morain C.A., Gisbert J.P., Kuipers E.J. et al. Management of Helicobacter pylori infection — the Maastricht V/ Florence Consensus Report. Gut 2017;66:6-30. [3] Ивашкин В.Т. и др. Helicobacter pylori: мейнстрим и новации (Обзор литературы и резолюция Экспертного совета Российской гастроэнтерологической ассоциации, 19 мая 2017 г.). Российский журнал гастроэнтерологии, гепатологии, колопроктологии 2017; 27(4):4-21. [4] Патент ЕА028340 от 06.08.2012.

В России метабиотик Pylopass™ содержится в препарате «ХЕЛИНОРМ».

ХЕЛИНОРМ – это единственный[1] в России метабиотик, который связывает бактерии Хеликобактер пилори и естественным способом выводит их из организма.

Хелинорм способствует[2]:

- уменьшению количества Хеликобактер пилори (Helicobacter pylori) в желудке;
- снижению риска возникновения язвы и гастрита;
- поддержке баланса микрофлоры желудка.

Разрешен к применению взрослым и детям с 6 лет, а также беременным и кормящим[3].
Курс приема – 4 недели.

Поддержи желудок в норме – не забывай о Хелинорме!



Спрашивайте в аптеках!



8-800-551-6120



8-800-700-8888

evalar.ru
8-800-200-5252



Реклама. 659332, г. Бийск, ул. Социалистическая, 23/6, ЗАО «Эвалар», ОГРН 1022200553760. 123100, г. Москва, ул. Пресненская набережная, 12, комната А2, ООО «Фитомаркет», ОГРН 1177746302931.
[1] Патент ЕА028340 от 06.08.2012. [2] СОГР №AM.01.07.003.R.000254.09.20 от 18.09.2020 г. [3] После консультации с лечащим врачом.

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ



10 ПРИЧИН ПОХУДЕТЬ

2 СТР.

Лишний вес — проблема не только эстетическая. Это серьезная угроза здоровью, ведь лишние килограммы тянут за собой целый шлейф заболеваний! И лечение возможно только одновременно со снижением веса — вот такая прямая зависимость. Но даже небольшое уменьшение массы тела ведет к улучшению общего состояния организма.

8 СТР.

Недавно появилась такая информация, что, если подержать во рту десять секунд заваренный крепкий черный чай, это снижает концентрацию коронавируса в слюне. Правда ли это? Читайте, что отвечает наш консультант.

12 СТР.

Чего нельзя делать в сезон цветения, если вы страдаете аллергическим риноконъюнктивитом, разъясняет аллерголог.

13 СТР.

К сожалению, не всегда пожилые люди способны вовремя и правильно поддержать свое здоровье. Особенно если речь идет о сердечно-сосудистых заболеваниях. И вот тут отличным профилактическим и лечебным средством для сердца становится желтушник серый.

16 СТР.

Медики называют пульс зеркалом сердечно-сосудистой системы. И если он учащается или, наоборот, становится медленнее, это говорит о проблемах с сердцем. В рубрике «Досье на болезнь» сегодня поговорим об аритмиях.

24 СТР.

В арабских странах чай каркаде — лекарство от всех болезней. Египтяне считают его национальным достоянием и называют напитком фараонов. О пользе этого приятного на вкус чая рассказывает фитолог.

Доброго вам здоровья, уважаемые читатели!

Недавно задумалась о том, что с коронавирусной пандемией мы живем уже ВТОРОЙ ГОД! Когда прошлой весной это безумие только начиналось, было все: неверие, паника и ужас, затем принятие. И вот теперь — просто жизнь. В новых условиях. В защитной маске. Уже не такое ошалелое, но все же шарахание от кашляющих. Потому что у тех, кто еще не переболел ковидом сам, переболел кто-то из близких-знакомых. Или умер...

Коронавирус, от названия которого мы уже не вздрагиваем, преподал нам уроки жизни и смерти. Все просто: хочешь жить — обрабатывай руки и все, что принес из магазина. По возможности дистанцируйся.

Ну или ни в чем себе не отказывай. Снимай маску при каждом удобном случае. Ходи в кино и на концерты, собирайся тесной компанией с друзьями. А потом — как в русской рулетке: не пеняй на судьбу, если пуля достанется именно тебе.

Тяжело переболев «короной», многие мои знакомые пересмотрели свою жизнь. Один решил худеть, каждый день ходит по 10 км и уже сбросил 20 килограммов! Правда, до нормального веса нужно еще столько же, но он настроен решительно.

Другая знакомая перешла на натуральное питание. Сама печет хлеб! Говорит, даже несмотря на испытание для печени антиковидными лекарствами, на новой еде стала лучше себя чувствовать, заблестели волосы. Теперь вот хочет попробовать сыроедение.

Уроки ковида — они такие же странные, как и он сам: и разрушительные, и созидательные. И он все еще рядом с нами. Не забывайте об этом.

Татьяна КАЛЕЕВА, Tatyana.Kaleeva@toloka.com

10 причин похудеть

Лишний вес — проблема не только эстетическая. Это серьезная угроза здоровью, ведь лишние килограммы тянут за собой целый шлейф заболеваний (и их куда больше десяти!). Причем лечение возможно только одновременно со снижением веса — вот такая прямая зависимость. Но даже небольшое уменьшение массы тела ведет к улучшению общего состояния организма. Попробуйте — и почувствуете разницу!

Тяжелое дыхание тяжелых людей

При избыточном весе нарушается работа органов дыхания. Чем больше степень ожирения, тем тяжелее дыхательные расстройства.

Жировые отложения затрагивают в том числе и легкие. Особенно опасно ожирение для людей, которые дышат животом (с брюшным, или диафрагмальным, типом дыхания), а это преимущественно мужчины. Они же чаще женщин страдают центральным ожирением, при котором отложения формируются на животе. Увеличение внутрибрюшного давления при избыточном весе приводит к относительно высокому стоянию диафрагмы, которая поджимает легкие. Поэтому дыхательные расстройства, связанные с ожирением, в большей степени выражены у сильного пола.

У людей с избыточным весом дыхание становится поверхностным, частым. Возникает гипоксия — дефицит кислорода в тканях, возрастает нагрузка на сердце. В легочных сосудах формируются застойные явления, которые влекут за собой ИБС, инфаркт миокарда, отек легких.

Легочная ткань тоже страдает: со временем она замещается соединительной, нарушается барьерная функция — а это открытые врата для инфекции. Именно поэтому люди с ожирением особенно подвержены простудам, бронхитам и пневмониям.

И еще. При ожирении есть риск развития ночного апноэ (остановка дыхания во сне). Чем больше обхват шеи, тем больше сужены дыхательные пути, особенно когда человек находится в положении лежа. И тем легче они могут сомкнуться, создавая препятствие нормальному току воздуха и угрожая жизни.

Ольга БОРОДИНА, терапевт, г. Минск

Факт

Люди с избыточным весом чаще страдают от астмы. Специалисты из Австралии, Новой Зеландии и Канады обнаружили, что избыток жира накапливается в стенках дыхательных путей и усиливает воспаление в легких. Это вызывает утолщение дыхательных путей, ограничивая поток воздуха в легкие и из них, что может частично объяснить усиление симптомов астмы.

Без «оружия» — на коронавирус

Врачи всего мира бьют тревогу: COVID-пневмония особенно тяжело протекает при ожирении.

Организм не может дать коронавирусу должный отпор, поскольку жировая ткань — активная среда для скрытых воспалительных процессов, которые нарушают иммунные реакции.

Ожирение при COVID-19 повышает риск осложнений и вероятность оказаться на ИВЛ. У большинства больных коронавирусом, попавших в отделение интенсивной терапии, наблюдался избыточный вес. И чем он выше, тем выше и риск тяжелого течения болезни.

Кстати, по наблюдению итальянских медиков, у пациентов с повышенным индексом массы тела иммунная реакция в ответ на вакцину от COVID-19 оказалась слабее, чем у людей без лишнего веса.

Наталья ЗАНЬКО, валеолог, г. Минск

В тему

Врачи обращают внимание, что лучше потерять 10 кг и удержать новую массу тела, что позволит снизить риск осложнений, чем потерять за короткий срок 40 кг и набрать потом 50. При диете в организм должны поступать витамины, незаменимые аминокислоты, жирные кислоты, микроэлементы и другие полезные вещества. Иначе, похудев, вы столкнетесь с огромным количеством других проблем со здоровьем.

Лишний вес = потливость



Часто можно увидеть, как полные люди в жаркую погоду, да и не только, буквально обливаются потом. Почему так происходит?

Повышенное потоотделение (гипергидроз) при ожирении может быть связано со многими причинами. Дело в том, что энергия, которую организм получает с едой, в полной мере у таких людей не расходуется, превращаясь в лишние килограммы. Плюс такие люди, как правило, ведут малоподвижный образ жизни. А в таких случаях нередко нарушен обмен веществ и функции потовых желез. Поэтому у тучных людей очень быстро появляются пятна от пота на одежде, а также запах, который раздражает и окружающих, и самого человека. Гипергидроз, на который жалуются люди с ожирением, может быть связан и с рядом продуктов, содействующих усиленной работе потовых желез. К ним относятся шоколад, свинина, бобовые, безалкогольные газированные и энергетические напитки, содержащие в избытке сахар и кофеин.

В разряд провокаторов также входят горчица, хрен, карри, лук, чеснок, кориандр, имбирь, перец (содержит большое количество жгучего капсаицина, который к тому же стимулирует рецепторы, участвующие в терморегуляции и потоотделении).

! И еще один момент: пряные и жгучие продукты придают поту неприятный, резкий запах, и особенно их следует избегать в жаркую погоду.

В данном случае нужно бороться не с избыточным потоотделением как таковым, а с лишним весом, который негативно влияет на большинство органов и систем. И на первом месте здесь стоит сбалансированное питание с ограничением в том числе перечисленных ранее продуктов.

Дина БАЛЯСОВА,
кандидат химических наук,
фитотерапевт, г. Москва

У меня большой лишний вес, с которым я никак не могу справиться. В последнее время стали очень тревожить суставы, по вечерам ноги просто гудят. Больше всего беспокоят колени. И что вот со всем этим делать? Я в отчаянии…

Мария КРЫЖЕВСКАЯ, г. Дзержинск

Непосильная ноша

ОТВЕЧАЕТ ТЕРАПЕВТ
ЕКАТЕРИНА ПАВЛОВНА БЛИЗНЮК (Г. БРЕСТ)

Чем больше вес человека, тем больше нагрузка, и прежде всего на ноги. Происходит стирание хрящей суставных поверхностей, что приводит к воспалениям суставов, отекам. Из-за того что пережимаются нервы, возможны сильные боли в спине. Артриты, артрозы, подагра — неизбежные спутники больных ожирением. Но, что интересно, часто многие симптомы проходят после того, как человеку удается похудеть.

Для начала попробуйте подсчитывать, сколько в среднем за день получаете калорий, чтобы затем можно было их уменьшить. Полностью исключите сахар, конфеты, белый хлеб, шоколад, торты, ограничьте жирное.

Молочка — с малым содержанием жиров. Можно есть нежирные сорта мяса, рыбы. В идеале все готовить на пару. Из овощей исключите картофель, из фруктов — виноград и бананы.

СЕКРЕТ ЗДОРОВЬЯ МОЕЙ СЕМЬИ

Меня зовут Валентина, мне 73 года. Недавно мой младший внук Сережа спросил меня: «Почему вы с дедушкой так молодо выглядите? У моих друзей дедушки с бабушками так не выглядят. Почему вы не покупаете таблеток, не ходите к врачам?» Я улыбнулась и начала вспоминать.

Когда-то у меня скакало давление, уровень сахара, болели суставы. В свои 53 года я выглядела на все 80. Еще в 2000 году, выслушав мои очередные рассказы о недугах, подруга подарила мне книгу академика Болотова. В книге говорилось о «Бальзаме Болотова», который помогает от многих проблем со здоровьем. Тогда я очень много тратила на препараты, поэтому решила, что хуже не будет.

Через три дня после приема Бальзама я почувствовала легкость в желудке и вообще в теле. Пила его дальше, и мне становилось все лучше. Человек я скептический, и не очень верила, что это Бальзам Болотова так действует, однако результаты были уже бесспорные: прошли боли в суставах, про тонометр забыла, где и лежит. И когда соседи начали меня спрашивать, в чем секрет того, что я так хорошо выгляжу, от моих сомнений ничего не осталось. Я начала советовать «Бальзам Болотова» всем.

Муж даже на работу устроился, настолько ему лучше стало, соседи до сих пор благодарят. Поэтому вот наш секрет. Моя семья, семьи соседей и знакомых ощутили на себе удивительную действие «Бальзама Болотова». Борис Васильевич, благодарим Вас за спасение от недугов и за счастливую жизнь!

250 ml 1250 руб
500 ml 1750 руб

СПРАШИВАЙТЕ В АПТЕКАХ.

Тел.: +7 (499) 350-44-74, +7 (969) 777-06-28

Реклама. ИП Годованюк И.В., 127273, г. Москва, Березовая аллея, д. 7Б, офис 206, 1 этаж, ОГРН 1177746498930, СоГРП №.RU.77.99.88.003.R003457.09.19

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

СВОИ РЕКОМЕНДАЦИИ ДАЕТ ГЕПАТОЛОГ, ГАСТРОЭНТЕРОЛОГ, К.М.Н.
СЕРГЕЙ СЕРГЕЕВИЧ ВЯЛОВ (Г. МОСКВА)

Фруктозное ожирение

Фруктозу часто добавляют в напитки, которые позиционируют как диетические. На них крупными буквами пишут «без сахара», чтобы все знали: именно из этой бутылки нужно пить, чтобы не набрать вес. Но в действительности калорийность фруктозы такая же, как и глюкозы. К тому же недавние исследования показывают, что фруктоза нарушает жировой обмен и повышает риск неалкогольной жировой болезни печени (жирового гепатоза).

Исследователи из Центра диабета в Бостоне тестировали шесть разных диет и отслеживали метаболизм ацилкарнитинов — веществ, которые образуются при расщеплении жиров. Как оказалось, диета с высоким содержанием жира и фруктозы — самая губительная для печени и вызывает отложение в ней жиров. А вот глюкоза, напротив, смягчает негативное влияние на печень избытка жиров в рационе.

«ДЫРЯВЫЙ» КИШЕЧНИК

Другое исследование показало, что избыток фруктозы в рационе может увеличить проницаемость кишечной стенки. Наблюдения ученых из Калифорнийского университета в Сан-Диего описаны в журнале Nature Metabolism. В ходе эксперимента на лабораторных животных было установлено, что фруктоза подавляет синтез белков, отвечающих за проницаемость стенки кишечника. В результате развивается хроническое воспаление и повышается риск развития неалкогольной жировой болезни печени.

ИНСУЛИНОРЕЗИСТЕНТНОСТЬ

Фруктоза нарушает углеводный обмен. Ее потребление в большом количестве быстро приводит к развитию инсулинорезистентности. Всего за восемь недель эксперимента у испытуемых развился преддиабет!

После прекращения приема фруктозы углеводный обмен был восстановлен. Однако у тех, кто ест и пьет продукты с большим содержанием фруктозы постоянно, в течение многих месяцев или лет, инсулинорезистентность прогрессирует. Это в свою очередь увеличивает риск многих проблем со здоровьем, включая ожирение печени.

ВЫВОД

Не стоит налегать на продукты без сахара. Фруктоза предпочтительнее глюкозы только при сахарном диабете. Калорийность у фруктозы такая же, как у глюкозы. Более того, она не усваивается клетками организма, а метаболизируется в печени, превращаясь в жир. Берегите печень и будьте здоровы!

МНОГИЕ ВЕСНОЙ ВПАДАЮТ В КРАЙНОСТЬ: ИЛИ НАЛЕГАЮТ НА ШАШЛЫКИ, ИЛИ, НАПРОТИВ, ПЫТАЮТСЯ ПОХУДЕТЬ К ЛЕТУ, ЧТОБЫ ВЫЙТИ НА ПЛЯЖ С ИДЕАЛЬНОЙ ФИГУРОЙ. ВСЕ ЭТО ОДИНАКОВО ВРЕДИТ ПЕЧЕНИ.

Весна. Печень под прицелом

ХУДЕЕТЕ? ОСТОРОЖНО!

Безопасно уменьшать вес не более чем на два килограмма в месяц. Если вы худеете быстрее, распадается слишком много жиров, образуется много холестерина, сгущается желчь, формируются камни в желчном пузыре. В свою очередь желчнокаменная болезнь (ЖКБ) вызывает воспалительные процессы в желчном и печени, может спровоцировать холестаз, желтуху и даже цирроз печени.

ЧЕМ ОПАСЕН НАБОР ВЕСА

Алкоголь и шашлыки — другая тема. Частые пикники приводят к увеличению массы тела.

Из-за лишнего веса и погрешностей в диете развивается хроническое воспаление в печени, жировой гепатоз, затем фиброз. Нормальная печеночная ткань замещается рубцами. Со временем фиброз прогрессирует и может перейти в цирроз — смертельное заболевание, от которого нет эффективных лекарств.

ЧТО ДЕЛАТЬ

Не садиться на экстремальные диеты и не впадать в другую крайность — не переходить на шашлычно-алкогольное меню и не наращивать бока. Оба подхода ведут к ЖКБ и патологии печени.

При быстром похудении, наборе веса, появлении признаков застоя желчи, ожирении печени или обнаружении конкрементов врачи обычно назначают препараты из группы урсосана (УДХК), которые улучшают свойства желчи, препятствуют образованию камней и даже растворяют конкременты. УДХК уменьшает воспаление в печени и снижает уровень холестерина в крови.

Следите за здоровьем весной!



Моей свекрови 54 года. В последнее время она заметно поправилась, хотя ест умеренно, в магазин ходит пешком за 5 км. Климакс наступил у нее год назад, без осложнений. Говорит, что у нее ничего не болит, анализы в норме. Проблема в менопаузе? И что тогда делать с весом?

Наталья ЕВСЕЕНКО, г. Одесса

Если климакс отразился на весах

ОТВЕЧАЕТ ДИЕТОЛОГ
МАРИНА АЛЕКСАНДРОВНА КУЗМИЦКАЯ (Г. ГРОДНО)

Сразу оставляем за скобками питание, образ жизни и т.п. Просто если человек постоянно неправильно питается, ленится, то лишний вес не редкость и в 20 лет. А вот после 45 первую скрипку, действительно, начинают играть совсем другие факторы — возрастные.

У большинства женщин климакс — главная причина увеличения массы тела. После прихода менопаузы пусковым механизмом метаболических нарушений выступает дефицит эстрогенов, вырабатываемых яичниками. И тогда жировая ткань берет на себя функцию угасающих яичников — в ней происходит синтез эстрогенов. В этот период можно набрать до 10-15 кг за полгода-год. Ученые провели исследование: посредством экспериментальных методов лабораторным мышам то повышали, то понижали уровень эстрогена. И выяснили, что при низких показателях гормона на грызунов нападал лютый голод. Они начинали есть в буквальном смысле за троих. То же самое происходит и с организмом женщины в период менопаузы. Эстроген снижается, физическая активность падает, растет аппетит, а соответственно, и вес.

Поэтому разумно пересмотреть свой рацион в сторону снижения калорийности. Вечером еда должна быть преимущественно белковой.

Что же касается нагрузки, стоит ввести утреннюю гимнастику, посещать бассейн, гулять перед сном.

Обязательно контролируйте вес и измеряйте обхват талии. Если он превышает 88 см, это свидетельствует об абдоминальном типе отложения жировой ткани и считается серьезным поводом для беспокойства. Такой тип ожирения может привести к развитию сахарного диабета 2-го типа, гипертонии и другим сердечно-сосудистым проблемам.

Внимание на сердце и сосуды

Худой я никогда не была, а в последнее время начала еще больше прибавлять в весе. Недавно мне поставили диагноз «гипертония». Врач сказал, что нужно худеть, иначе болезнь будет прогрессировать. Насколько ожирение опасно для сердца и сосудов?

По электронной почте

ОТВЕЧАЕТ КАРДИОЛОГ
СВЕТЛАНА АЛЕКСАНДРОВНА ПЕТРОЧЕНКО
(Г. БАТАЙСК)

Лишний вес — одна из составляющих целого ряда проблем, которые становятся причиной развития гипертонии. Люди с избыточным весом страдают от высокого давления, потому что первым под удар попадает сердце, вынужденное обеспечивать кровью большие объемы тела.

К тому же при увеличении массы тела происходит удлинение сосудов — каждый килограмм жира добавляет километры (!) в сосудистую сеть. Повышение сопротивления току крови за счет этих факторов приводит к увеличению давления в сосудистом русле, нагрузки на сердце увеличиваются, утолщаются его мышечные стенки. Все это, вместе взятое, и приводит к развитию гипертонии. К слову, ожирение грозит не только гипертензией, но и впоследствии ишемической болезнью сердца.

РОТ НА ЗАМОК

Зато если вес снизится, нагрузка на сердце уменьшится, и ему станет легче гонять кровь по организму. Однако если человек много лет страдал от лишнего веса, от гипертонии с похудением в один миг не избавишься. Хотя контролировать недуг будет проще.

Мои рекомендации по питанию **для гипертоников с лишним весом** следующие.

- В рационе должно быть достаточное количество белковой пищи. Это нужно для того, чтобы предупредить потери тканевого белка. Включайте в меню мясо и рыбу нежирных сортов в отварном виде.
- Количество углеводов резко ограничить за счет сахара, кондитерских изделий, сладких напитков. Полностью исключить варенье, конфеты, торты, булочки, макароны.
- Хлеб допустим до 100-150 г в день.
- Для гипертоников, которые хотят сбросить вес, из овощей, фруктов и ягод наиболее полезны капуста, помидоры, огурцы, кабачки, тыква, яблоки, крыжовник, цитрусовые, смородина, клюква. Овощи лучше есть сырыми — в них содержится тартроновая кислота, препятствующая превращению углеводов в жиры.

Режим питания, сна, физических нагрузок, работы, отдыха — это мегаважно на пути к похудению. Так, очень хорошие результаты вижу у своих пациентов, которые внедрили две вот такие несложные привычки.

Две привычки для похудения

1 Трехразовое питание без перекусов и кусочничания. Любой прием пищи (даже чай с медом и кофе с сахаром, фрукт) приводит к повышению уровня инсулина, а это — мгновенное прекращение липолиза (распада жировой ткани). Нужен плотный завтрак, состоящий из белковых продуктов. Например, каша + два-три яйца всмятку/омлет/мягкий сыр/орехи/семена/рыба. И обед: суп/борщ + тушеное мясо + салат + хлеб + ягоды.

Ужин легкий и за три-четыре часа до сна. Например, овощи + рыба/морепродукты/птица/спаржа/грибы.

2 Между ужином и завтраком делать перерыв не менее 12 часов. Это самый хороший ежедневный детокс для клеток и органов: во время такой паузы запускаются процессы аутофагии — очищения от клеточного мусора. Например, если ужин в 19:00, то завтрак — не раньше 7:00 утра.

Юлия ПОВОРОЗНЮК, диетолог, терапевт, член Украинской ассоциации диетологов, г. Киев



Недержание мочи из-за... лишних кило?!

Еще один веский повод избавиться от избыточного веса — недержание мочи (НМ). Это частая проблема, которая беспокоит женщин старшего возраста, особенно страдающих лишним весом. Так, плюс 30 кг к норме — и риск стрессового недержания мочи возрастает на 95%! Одно из основных решений, конечно, похудеть. Но тут скрывается другая проблема. Резкое снижение веса может стать причиной все того же недержания мочи.

Получается, легко попасть в замкнутый круг. Не зря подобное расстройство — достаточно популярная проблема. Ведь даже при небольшом наборе веса вероятность того, что при кашле, чихании, физнагрузках из-за излишнего давления моча может подтекать, увеличивается.

Но парадокс в том, что с этим щекотливым вопросом к врачам обращаются нечасто и, соответственно, не лечатся. А между тем это может очень сильно влиять и на физическое, и на психологическое состояние.

В большинстве случаев диагноз можно поставить уже на стадии опроса и при обычном гинекологическом осмотре. Типичная симптоматика наиболее частых форм НМ описана в таблице ниже. Можно легко себя проверить.

Стрессовое НМ — это когда при любом физическом усилии (и даже при кашле) моча непроизвольно вытекает из мочевого пузыря. При ургентном НМ непроизвольное подтекание случается при внезапном и сильном порыве сходить в туалет, который невозможно контролировать. В смешанной форме симптомы ургентного и стрессового НМ чередуются.

Обязательно обратитесь к врачу, если узнаете себя. Доктор проведет исследования и даст рекомендации:

- ограничить кофеин (кофе, чай) и отказаться от курения;
- ввести регулярные разумные физические нагрузки;
- привести в норму вес, режим питья;
- тренировать мочевой пузырь и мышцы тазового дна (самая популярная методика — упражнения Кегеля).

Если вы следуете этим советам, а результата нет, необходимо целенаправленное лечение. Это, как правило, физиопроцедуры (электростимуляция мышц тазового дна) и медикаментозная терапия (к примеру, препараты на основе дулоксетина или солифенацина). И если ничего не помогло, врач направит на хирургическое лечение.

Дмитрий БУРЬЯК, акушер-гинеколог, к.м.н., доцент кафедры репродуктивного здоровья и медицинской генетики ГУО «БелМАПО», г. Минск

СИМПТОМ	СТРЕССОВОЕ НМ	УРГЕНТНОЕ НМ
Внезапные труднопреодолимые позывы к мочеиспусканию	-	+
Частые позывы	нет	есть
Ночные походы в туалет	меньше двух раз за ночь	больше двух раз за ночь
Подтекание мочи при физической нагрузке, чихании, кашле	+	-
Способность вовремя дойти до туалета после позыва	+	-

Это средство для мужского здоровья в 1000 раз полезнее дорогих устриц!

Ученые относят устриц к афродизиакам, т.е. возбуждающим веществам. Всего 6-8 устриц могут превратить зрелого мужчину в юношу амурных дел. Но мало кто знает, что в морях Дальнего Востока водится куда более могучий афродизиак. Императоры Древнего Китая ценили его выше золота, в древних трактатах слагали легенды о его чудесной силе. Зовут его дальневосточный трепанг, или «морской огурец».

В 1000 РАЗ СИЛЬНЕЕ УСТРИЦ

Его польза для мужчин объясняется уникальным механизмом защиты трепанга от хищников. В теле он накапливает огромные запасы металлов — соединений железа, меди и цинка в нем в 1000 раз больше, чем в устрице. Это делает его смертельно ядовитым для рыб и очень полезным для мужчин с осечками в постели.

НАУКА ПОДТВЕРЖДАЕТ

Цинк и другие металлы благотворно действуют на работу всей мочеполовой системы у мужчин: улучшают кровоснабжение органов малого таза, стимулируют работу предстательной и половых желез, повышают уровень тестостерона. Более того, в 2015 году в клиническом центре Нижнего Новгорода исследовали действие трепанга на потенцию. С «морским огурцом» 8 из 10 мужчин вернули мужскую силу, а 5 из 10 отметили ЗНАЧИТЕЛЬНОЕ усиление любовных сил!

100% СЕРТИФИКАЦИЯ

На Дальнем Востоке существует единственный в России завод, который производит настоящий препарат из трепанга «Экстра Сила». Препарат прошел полную государственную сертификацию и регистрацию, продается только в аптеках со всеми документами.

Спрашивайте «Экстра Сила» в аптеках!



Заказывайте с доставкой в удобную аптеку по тел.: 8(800)700-8888

Оптимальный курс – 30 дней

ДОКТОР МОРЕ
ЭКСТРА СИЛА

РЕКЛАМА. БАД. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВОМ. *Отчет об оценке эффективности биологически активной добавки «Экстра Сила». НГМА. Нижний Новгород. 2015. Cогр: RU.77.99.11.003. Е.005 708. 04.15 от 16.04.2015. ООО «ФармОушен Трейд». ОГРН 115250 9000291. 692856, г. Партизанск, ул. Кутузова д. 60.8 (42363) 6-70-60.

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ.

СПАСТИ СУСТАВЫ НЕЛЬЗЯ ОТЧАЯТЬСЯ!

ТОЛЬКО ВЫ РЕШАЕТЕ, ГДЕ ПОСТАВИТЬ ЗАПЯТУЮ!

ВНИМАНИЕ!
УЧАСТВУЙТЕ В ФЕДЕРАЛЬНОЙ ПРОГРАММЕ «ЗДОРОВЬЕ НАЦИИ»!

СПЕЦИАЛЬНО ПОД НУЖДЫ ПРОГРАММЫ АЛТАЙСКИЙ ЗАВОД-ИЗГОТОВИТЕЛЬ НАТУРАЛЬНОЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ПРОДУКЦИИ ВЫПУСТИЛ ОСОБУЮ СЕРИЮ СРЕДСТВ ДЛЯ ВОССТАНОВЛЕНИЯ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА МЕЛАНЕКС СУСТОЛАД!

ПРОСТО ПОЗВОНИТЕ И НАЗОВИТЕ ПРОМОКОД УЧАСТНИКА *И ВЫ ПОЛУЧИТЕ 2 УПАКОВКИ МЕЛАНЕКС СУСТОЛАД СОВЕРШЕННО БЕСПЛАТНО!* *

ПРОГРАММА РАБОТАЕТ ТОЛЬКО **до 18 июля** 2021

ПРОМОКОД **1265**



НЕ ОТЧАИВАЙТЕСЬ! ДАЖЕ ЕСЛИ КАЖЕТСЯ, ЧТО ВЫ ПЕРЕПРОБОВАЛИ ВСЕ И ЕДИНСТВЕННЫЙ ВАРИАНТ - ОПЕРАЦИЯ ПО ЗАМЕНЕ СУСТАВА, ЗДОРОВЬЕ ВАШЕГО ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА ЕЩЕ МОЖНО СПАСТИ!

Алтайский завод-производитель натуральной оздоровительной продукции спешит поделиться результатами многолетней разработки нового эффективного продукта для укрепления суставов и костей - МЕЛАНЕКС СУСТОЛАД.

В чем уникальность препаратов МЕЛАНЕКС?

В основе революционной линейки препаратов лежит открытие русского ученого Ильи Мечникова о высокой эффективности экстракта бабочки огневки или восковой моли в отношении благотворного влияния на организм человека.

Удивительные свойства МЕЛАНЕКС СУСТОЛАД

Активируя восстанавливающие свойства всего организма при помощи экстракта восковой моли, Меланекс Сустолад способствует борьбе с основными проблемами опорно-двигательного аппарата:

- *хондроитин оказывает противовоспалительный эффект;*
- *гиалуроновая кислота улучшает подвижность суставов;*
- *панты марала стимулируют рост и регенерацию тканей мышц, костей, суставов и связок;*
- *мумиё способствует уменьшению дегенеративных изменений в суставах.*

Что даст вам прием МЕЛАНЕКС СУСТОЛАД?

Курсовой прием препарата оказывает комплексное восстанавливающее, противовоспалительное и оздоравливающее воздействие, снимает отёки, зуд, раздражение, способствует регенерации тканей и хрящей, благоприятно влияет на кровообращение и многое другое.

СПАСТИ СУСТАВЫ! НЕЛЬЗЯ ОТЧАЯТЬСЯ! ТЕПЕРЬ ВЫ ТОЧНО ЗНАЕТЕ, КАК ЭТО СДЕЛАТЬ: МЕЛАНЕКС СУСТОЛАД – ВЕРНОЕ РЕШЕНИЕ!

Заказать свой подарок вы сможете по телефону **горячей линии:**

8-800-301-22-04 (Звонок бесплатный)

Доставку оплачивает производитель

*информацию об организации акции, о правилах ее проведения, количестве призов, сроках, дате можно узнать по телефону 88003012204. Реклама только для жителей РФ. ИП Фатахова М.В. ИНН 591154295702 ОГРН 319595800079759 от 01.07.2019 г.

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВОМ. ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ У СПЕЦИАЛИСТА

Кому грозит рак толстой кишки

Продолжение. Начало в №9

В прошлом номере мы писали о том, какие симптомы являются поводом срочно обратиться к проктологу для обследования. Рак толстой кишки не так просто выявить и тяжело лечить, поэтому надо быть внимательным. Особенно если вы в группе риска.

Риск развития колоректального рака (КР) выше:
- у людей старше 45-50 лет;
- при наследственной предрасположенности (обследование на КР необходимо проводить на пять лет раньше того возраста, в котором заболевание диагностировали у прямого родственника);
- при наличии воспалительных заболеваний и выявленных доброкачественных полипах толстого кишечника, хронических запорах;
- при ожирении, малоподвижном образе жизни, низкой физической активности — увеличивается в пять (!) раз;
- при преобладании в рационе жирной мясной пищи с острыми соусами и добавками, переработанных мясных продуктов (колбасы, сардельки, сосиски, копчености), избытке соли и алкоголя;
- у многолетних курильщиков;
- при сахарном диабете с предрасположенностью к опухолевым заболеваниям кишечника;
- после лучевой терапии на области живота или малого таза по поводу лечения другой онкопатологии.

ЧТО ДЕЛАТЬ

Необходимо регулярно консультироваться у колопроктолога и проходить ежегодное обследование. В него входят общий анализ крови и мочи, биохимия крови, анализ кала на скрытую кровь. Дополнительную информацию дают онкомаркеры для выявления заболеваний толстого кишечника (в комплексной диагностике): СА 19-9, РЭА, СА 242.

Из инструментальных методов самые точные — фиброколоноскопия и ректороманоскопия.

Дополнительно — УЗИ органов брюшной полости и забрюшинного пространства, КТ или МРТ органов брюшной полости, ПЭТ-КТ при подозрении на метастазы.

Все это позволяет выявить заболевание на клеточном уровне, когда достаточно обычного эндоскопического удаления опухоли.



Лилия АДЕЛЬШИНА, врач общей практики, г. Оренбург

Недавно появилась такая информация, что, если подержать во рту десять секунд заваренный крепкий черный чай, это снижает концентрацию коронавируса в слюне. Правда ли это?

Анна, г. Дзержинск

Черный чай против COVID-19

ОТВЕЧАЕТ СТАРШИЙ ПРЕПОДАВАТЕЛЬ КАФЕДРЫ ПЕДИАТРИИ УО «ГОМГУ», ФИТОТЕРАПЕВТ **ИРИНА МИХАЙЛОВНА МАЛОЛЕТНИКОВА** (Г. МИНСК)

В черном чае содержится более трехсот полезных веществ, и в настое их остается до 40%. Это в первую очередь дубильные вещества (придают вяжущий вкус). Они оказывают противовоспалительный эффект и разрушают белковые субстанции, из которых и состоит вирус. Причем, хоть и пьем мы немного остывший напиток, а не кипяток, вирус все равно разрушается. Правда, не стоит забывать, что вирусы могут находиться не только в ротовой полости, а жить и внутри организма. И со временем их количество все равно восстановится.

Черный чай скорее полезен в другом. И польза эта раскрывается уже в ЖКТ, где усваиваются все его компоненты (витамины группы Р, В, К, А, микроэлементы). Так, большой комплекс чайных антиоксидантов улучшает работу иммунной системы, оказывает противовоспалительное и антибактериальное действие (разрушает вирусы и бактерии в ЖКТ), восстанавливает структуру поврежденных клеток.

Но помните, что крепкий чай повышает артериальное давление. И если у вас есть с этим проблемы, заваривайте его не сильно, без горечи.

Ничего не слышу! Серная пробка?

У меня появились проблемы со слухом несмотря на довольно молодой возраст. Похоже, это серная пробка (раньше бывала такая напасть). Как от нее избавиться?

Владимир ИЛЬИН, Волковысский район

ОТВЕЧАЕТ ОТОРИНОЛАРИНГОЛОГ
МАКСИМ АЛЕКСЕЕВИЧ БОГУЦКИЙ (Г. МИНСК)

ОТКУДА ОНА ВЗЯЛАСЬ

Возможно, вы часто и подолгу носите наушники или банально неправильно чистите уши, работаете в пыльном помещении или плаваете в бассейне без шапочки (с открытыми ушами). Появление серной пробки связано и с индивидуальными особенностями (повышенной активностью желез наружного слухового прохода, наличием волос в слуховом канале), дерматологическими болезнями.

КОГДА К ВРАЧУ?

Если вы заметили снижение слуха, заложенность или боль в ушах, эховое звучание собственного голоса, надо идти на прием к оториноларингологу и удалять серную пробку. Иначе это приведет к воспалительным заболеваниям барабанной перепонки и слухового прохода.

Не пытайтесь избавиться от пробки самостоятельно ватной палочкой или другими предметами — вы рискуете протолкнуть серу еще глубже.

Промывание в домашних условиях тоже может привести к травме барабанной перепонки и слухового канала, а также к развитию воспалительного заболевания.

Не закапывайте в уши без консультации врача перекись водорода и другие средства (в том числе и народные) — вы можете лишь навредить себе.

УХОДЯ — УХОДИ!

Что делать, чтобы эта напасть не возвращалась? Все зависит от причин, которые вызвали ее появление. Это может быть коррекция чистки ушей, лечение хронических заболеваний уха и других.

Факт в тему

ПРИ НАЛИЧИИ СЕРНОЙ ПРОБКИ ЗАЛОЖЕННОСТЬ В УХЕ ПОЯВЛЯЕТСЯ ИЛИ УСИЛИВАЕТСЯ ПОСЛЕ ЛЮБЫХ ВОДНЫХ ПРОЦЕДУР (ДУШ, КУПАНИЕ). ОТ ВОДЫ СЕРНЫЕ МАССЫ В УХЕ НАБУХАЮТ, ОГЛУШЕННОСТЬ НАРАСТАЕТ, А ЗАТЕМ ПОСТЕПЕННО УМЕНЬШАЕТСЯ ИЛИ ИСЧЕЗАЕТ. БОЛИ ПРИ ЭТОМ НЕТ. ЕСЛИ ЖЕ РЕЧЬ ИДЕТ О ВОСПАЛЕНИИ СЛУХОВОЙ ТРУБЫ (ТУБООТИТЕ), ЗАЛОЖЕННОСТЬ МУЧАЕТ ПОСТОЯННО — ЕЕ ИНТЕНСИВНОСТЬ НЕ МЕНЯЕТСЯ В ТЕЧЕНИЕ ДНЯ И НЕ ЗАВИСИТ ОТ ВНЕШНИХ ВОЗДЕЙСТВИЙ.

Простудились — поможет соль

Существует древняя традиция встречать дорогого гостя хлебом-солью и желать счастья, здоровья и долголетия. В этом обычае заложена глубокая народная мудрость: хлеб — символ богатства и благополучия, а соль защищает от враждебных сил и чар. К тому же наши предки знали, что хлебом и солью можно вылечить многие болезни.



Чтобы избавиться от боли в желудке, поджариваю кусочек белого хлеба на чайной ложке сливочного масла. Когда хлеб остынет, кладу его на 30 минут в стакан с питьевой водой. Пью хлебный настой тричетыре раза в день.

При **простуде** поможет соль. Перед сном прокаливаю ее на сковороде (без масла), насыпаю в два полотняных мешочка или чистых хлопчатобумажных носка и прикладываю к подошвам. Когда компресс остынет, надеваю шерстяные носки и ложусь в постель.

А вот нос мешочками с солью никогда не прогреваю, чтобы не усилить отечность и воспаление.

Если **болит горло,** каждый час полощу его соленой водой (1 ч.л. морской соли на стакан воды).

Нагноился палец (если нет открытой раны) — опускаю его в горячую воду с солью. Через некоторое время гнойничок открывается.

При **герпесе** на губах помогают аппликации из ржаного хлеба. Заливаю мякиш небольшим количеством кипятка, чтобы получилась густая кашица. Добавляю 1 ч.л. соли, перемешиваю. Накладываю аппликацию на болячку на 30-60 минут. Делаю такую процедуру несколько раз в день. Герпес быстро проходит.

Начался **насморк** — прокаливаю на плите сковороду и кладу на нее пару ржаных сухарей. Когда они начинают подгорать, вдыхаю дым попеременно то одной, то другой ноздрей (вторую зажимаю пальцем). Делаю так утром и вечером, пока насморк не пройдет.

Анна МУРАВЦОВА, Гомельская обл.



В школьные годы благодаря столетнику меня вытаскивали из простуд, ангин и бронхитов. Мой добрый помощник алоэ древовидное и сегодня занимает почетное место на подоконнике, а многими рецептами из детства я пользуюсь до сих пор.

Целебный желудочный бальзам

СНАДОБЬЕ ОТ КАШЛЯ

100-150 г сливочного масла растопить в эмалированной кастрюле на малом огне. Три крупных листа алоэ помыть, измельчить и добавить в растопленное масло. Несколько минут томить средство на малом огне и горячим перелить в сухую стеклянную банку. Когда масса станет теплой, добавить 3 ст.л. меда, перемешать и оставить до полного остывания. Затем плотно закрыть банку и хранить в холодильнике.

Принимать при кашле: взрослым — по 1 ч.л. два-три раза в день, детям — на кончике чайной ложки два-четыре раза в день.

«БАЛЬСАН»

Соседка, рассказывая о своих цветах на подоконнике, упомянула растение с загадочным названием бальсан. Позже я увидела ее с пакетом грунта для рассады: «Пойдем, — позвала она меня, — пересадим бальсан». Мне стало любопытно, что за диковинное растение? Оказался обыкновенный столетник — алоэ древовидное! А «бальсан» — искаженное название бальзама от желудочной боли, который готовят из алоэ. Кстати, вот его рецепт. Смешать по 1 ст. качественного кагора, меда и измельченных листьев алоэ (возраст растения — от восьми лет) — это объем на один курс. Принимать по 1 ст.л. четыре раза в день до еды. Проводить три-четыре курса в год.

АНЕСТЕЗИОЛОГ КАЛАНХОЭ

Кроме столетника, на моем подоконнике давно растет каланхоэ Дегремона. Как-то раз при обрезании его листочков и «деток» я почувствовала, что рука онемела, как при анестезии. Как раз знакомая пожаловалась на боль в желудке, и я дала ей каланхоэ.

Женщина добавляла по пять-шесть его листиков в салаты в течение двух недель. Недомогание как рукой сняло! Теперь она каждые три месяца устраивает профилактику: кладет в еду сырые листья каланхоэ на протяжении трех недель — и боли не беспокоят.

Светлана СЛЯДНЕВА, г. Пружаны

ТРОКСИМЕТАЦИН®
СИЛА 2 АКТИВНЫХ КОМПОНЕНТОВ
для снятия отека, чувства тяжести и боли в ногах

Спрашивайте в аптеках вашего города!
Также доступен к заказу онлайн:
apteka.ru здравсити



ПРОБЛЕМЫ С ВЕНАМИ?
ОТЕКИ? БОЛИ?



РУ № ЛП-003160 от 31.08.2015 РЕКЛАМА

АО «Научно-производственная компания «Катрен». Адрес: 141402, г. Химки, Вашутинское шоссе, вл. 22. ООО «Про-Аптека». Адрес: 127282, г. Москва, ул. Чермянская, д. 2, стр. 1.

ИНДОМЕТАЦИН
ОКАЗЫВАЕТ ПРОТИВОВОСПАЛИТЕЛЬНОЕ ДЕЙСТВИЕ, ПРИВОДИТ К СНЯТИЮ БОЛИ



ТРОКСЕРУТИН
ОКАЗЫВАЕТ ВЕНОТОНИЗИРУЮЩЕЕ ДЕЙСТВИЕ, УМЕНЬШАЕТ ОТЕЧНОСТЬ

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ НЕОБХОДИМО ОЗНАКОМИТЬСЯ С ИНСТРУКЦИЕЙ

СВИНОЕ САЛО ВСЕГДА ЕСТЬ В МОЕМ ДОМЕ, Я БЕЗ НЕГО — НИКУДА. ДОЛГИЕ ГОДЫ СОБИРАЛА РЕЦЕПТЫ ОТ РАЗНЫХ БОЛЕЗНЕЙ, С КОТОРЫМИ ПОМОГАЕТ СОВЛАДАТЬ ЭТОТ УНИКАЛЬНЫЙ ПРОДУКТ. ПРАКТИЧЕСКИ ВСЕ ПРОВЕРЕНЫ МНОЙ НА ДЕЛЕ, ПОЭТОМУ СМЕЛО СОВЕТУЮ ИХ СВОИМ БЛИЗКИМ И ЗНАКОМЫМ.

Сало вместо обезболивающего

При болях в суставах делаю компрессы. Растапливаю несоленое сало, теплым смазываю проблемный сустав, оборачиваю ногу полиэтиленом и тепло укутываю. Обычно делаю так на ночь. Курс — до исчезновения болей.

Если суставы плохо сгибаются, помогает такое средство. Растираю вилкой 100 г свиного несоленого сала, смешиваю его с 1 ст.л. поваренной соли. Смазываю полученной мазью проблемную область, сверху накладываю согревающую повязку. Держу ночь. Курс — до облегчения состояния.

При обострении варикоза советую нарезать несоленое сало тонкими кусочками и на ночь приложить к воспаленным венам. Закрепить бинтом, надеть шерстяные колготки. Утром снять, ноги вымыть теплой водой. Повторить процедуру не менее десяти раз.

Если внезапно **заныл зуб,** рекомендую взять кусочек несоленого свежего сала и примерно на полчаса приложить к больному зубу. Боль должна на время утихнуть, поскольку сало снимет воспаление.

Может, и такой совет кому-то пригодится.



Моя приятельница, долгие годы страдавшая **от подагрического артрита пальцев рук,** рассказала, как снимает сильные боли несоленым салом. Нарезает его узкими полосками и сначала натирает ими больные пальцы, а затем оборачивает, как марлей. Закрепляет бинтом и надевает шерстяные варежки.

Если есть возможность, такой компресс нужно держать всю ночь, если нет — хотя бы несколько часов.

Курс — пока боли полностью не пройдут.

Надежда КРУГЛИКОВА, травница, Минский р-н

СИБИРСКИЙ ТРАВНИК

ВНИМАНИЕ! ВСЕРОССИЙСКАЯ АКЦИЯ «ВАШ ПОДАРОК»

Завод-изготовитель оздоровительной продукции «Здоровая Семья», г. Бийск, в рамках программы по улучшению здоровья нации дарит всем желающим **НОВИНКУ — «Сибирский Травник».**

ТОЛЬКО ДО 18 ИЮНЯ
ДЕЙСТВУЕТ СПЕЦИАЛЬНОЕ ПРЕДЛОЖЕНИЕ

ПРОСТО ПОЗВОНИТЕ И НАЗОВИТЕ УНИКАЛЬНЫЙ ПРОМОКОД АКЦИИ 2422

И ПОЛУЧИТЕ УСИЛЕННЫЙ ВИТАЛЬНЫЙ КОМПЛЕКС «СИБИРСКИЙ ТРАВНИК»

СОВЕРШЕННО БЕСПЛАТНО

Заказать свой подарок вы сможете по телефону горячей линии:
8-800-100-24-91
(звонок бесплатный)

Доставка «Почтой России» за счет производителя



Этот необыкновенный настой имеет замечательное свойство дарить людям радость обновления. Для кого-то результат будет заметен в том, что ушла депрессия. Другой обнаружит, что нормализовалось давление. А третий просто перестанет простужаться. Принимать **«Сибирский Травник»** может любой человек.

В составе бальзама только растительные компоненты. Экстракты эхинацеи, шиповника, золотого корня, элеутерококка, крапивы, кедрового ореха и других целебных трав, произрастающих в предгорьях и горах Алтая. Здесь особое солнце, особый воздух и особая вода. Поэтому и травы обладают особыми свойствами. Поэтому **«Сибирский травник»** оказывает такой мощный эффект.

Рецепт **«Сибирского Травника»** передавался из поколения в поколение. При этом старейшины рода строго следили, чтобы секрет не ушел «на сторону». Один из разработчиков имеет отношение к семье, в которой хранились эти рецепты.

Не надо ждать повода для начала приема бальзама **«Сибирский травник»**. Пропейте хотя бы один курс, и вы сразу почувствуете, что вам стало легче. Перестают болеть суставы, уходит лишний вес, нормализуется давление, улучшается состав крови. В какой-то момент человек вдруг обнаруживает, что он хорошо спит, а утром встает бодрым и отдохнувшим. **«Сибирский травник»** - настоящая находка для людей в возрасте старше 40 лет, страдающих гипертонией, болезнями суставов, дыхательных путей. Бальзам замечательно восстанавливает состав крови, способствует регенерации тканей, повышает иммунитет.

В заключение я скажу следующее: практически каждый из тех, кто приобрел один курс бальзама, заказывает и второй. Если не для себя, то для родителей или друзей.

Главный технолог ООО «Здоровая семья»
Кислова Людмила Геннадьевна

WWW.ZS-ALTAY.RU

Реклама ИП Кулакова Елена Владимировна ИНН: 643201810877 ОГРНИП: 319645100051779

НОВОЕ КАЧЕСТВО ЖИЗНИ ЗДОРОВАЯ СЕМЬЯ

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВОМ. ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ.

5 табу при поллинозе

Чего нельзя делать в сезон цветения, если вы страдаете аллергическим риноконъюнктивитом, рассказывает аллерголог Светлана Валерьевна ЧУДАКОВА (г. Минск).



1 *При кашле пить фитосборы, делать ингаляции с травами.* Фитотерапия при поллинозе может довести до реанимации!

2 *Выезжать на природу.* На даче, в парке, на полях пыльцы намного больше, чем в черте города. Садоводам и огородникам советую отложить работы до завершения сезона цветения. Если вы не прошли вакцинацию аллергенами:

- оставайтесь дома, держите окна закрытыми, используйте кондиционер;
- регулярно устраивайте уборку;
- принимайте душ и мойте голову перед сном. Это позволит очистить кожу и волосы от аллергенов, осевших на них за день, и вероятность ночных приступов аллергии заметно уменьшится;
- сушите одежду в помещении. На улице на нее может осесть пыльца цветущих растений, которая вызовет аллергию, как только вы эту одежду наденете.

3 *Активно заниматься физкультурой на улице.* Сезонный аллергический ринит на этом фоне может перейти в астму.

4 *Проводить вакцинацию и делать плановые операции (даже лечение зубов).* Иммунная система может выдать неадекватную реакцию. Возможно побочное действие наркоза, осложнения, тяжелое восстановление. Конечно, при приступе аппендицита деваться некуда, но то, что можно, отложите.

5 *Пить спиртное.* Оно не только усиливает аллергические реакции, но и само может выступить аллергеном (если есть реакция на пыльцу деревьев). Коньяк и виски настаивают в дубовых бочках, поэтому эти напитки могут дать перекрестную реакцию с березой.

На заметку

НЕ ВЫБИРАЙТЕ ДЕШЕВЫЕ АНТИГИСТАМИННЫЕ ПРЕПАРАТЫ. КОНЕЧНО, БЫВАЕТ, ЧТО КОМУ-ТО ОНИ ПОМОГАЮТ, А ДОРОГИЕ НЕ ОЧЕНЬ, НО ТАКИХ ЛЮДЕЙ МЕНЬШИНСТВО. ЧУВСТВИТЕЛЬНОСТЬ К АНТИГИСТАМИНАМ ИНДИВИДУАЛЬНА, ПОЭТОМУ ИХ НУЖНО ПОДБИРАТЬ.

После удаления миомы

Продолжение. Начало в №9

Продолжаем рассказывать о реабилитации после операции по удалению миомы вместе с маткой. Вот о чем еще нужно знать.

- После выписки из стационара важно составить для себя режим дня. В приоритете полноценный сон, умеренные физические нагрузки, ежедневные прогулки. Двигаться обязательно! Главное — в меру. Хотя бы пару месяцев не стремитесь взвалить на себя все домашние хлопоты.
- Операция по удалению матки часто приводит к развитию депрессии, нарушению сна и эмоциональным срывам. Огромную пользу в этом случае приносят консультации психолога. Если чувствуете, что долго не можете вернуться к душевному равновесию, лучше обратиться к специалисту.
- После такой операции увеличивается риск развития атеросклероза и вероятность набрать лишние килограммы. Поэтому стать приверженцем здорового питания крайне важно. Нежирное мясо и рыба, овощи, фрукты — вот что должно регулярно быть в меню. Раз в год желательно сдавать липидный профиль, чтобы контролировать уровень холестерина.

! Важно! Если будучи дома вы почувствовали боль в животе, поднялась температура, срочно обратитесь к врачу.



ПРОФИЛАКТИКА

Такого развития событий можно избежать, если заниматься профилактикой женских болезней.

- Нужно регулярно наблюдаться у гинеколога, проходить минимум раз в год УЗИ органов малого таза и своевременно лечить гинекологические заболевания.
- Также важна онкологическая настороженность. Обсудите на приеме с врачом, есть ли риски конкретно у вас и какие обследования и анализы нужно периодически сдавать, чтобы контролировать ситуацию.
- После 45-50 лет важно хотя бы раз в год консультироваться у эндокринолога по поводу гормональных изменений.
- И обязательно для всех — держать под контролем вес!

Лилия АДЕЛЬШИНА, врач общей практики, г. Оренбург

К сожалению, не всегда пожилые люди способны вовремя и правильно поддержать свое здоровье. Особенно если речь идет о сердечно-сосудистых заболеваниях. Инфаркт, гипертония, стенокардия — частые спутники людей в возрасте. И вот тут отличным профилактическим и лечебным средством для сердца становится желтушник серый. В нашей семье, а мы все травники, используем это растение более 16 лет.

Желтушник и гипертония. 1:0

Применяя настойку желтушника, можно надолго забыть о **гипертонии.** 50 г измельченной сухой травы желтушника серого залить 0,5 л водки. Настоять две недели, ежедневно взбалтывая. Когда настойка будет готова, процеживать ее не обязательно. Принимать по 15-20 капель в стакане воды три раза в день за 30 минут до еды. Курс — три-девять месяцев (зависит от запущенности и тяжести заболевания).

Если замучила **стенокардия,** желтушник подойдет в качестве основы для кваса по Болотову. Он не только утолит жажду, порадует кишечник, но и подлечит сердце. Мощным лечебным эффектом напиток обладает в период восстановления после инфаркта. Первые результаты будут заметны уже через шесть месяцев после начала приема, но продолжать пить квас следует не менее двух лет.

Рецепт кваса. 1 ст. (50 г) сухой травы желтушника поместить в марлю с грузом и залить 3 л остуженной кипяченой воды. Добавить 1 ст. сахара и 1 ч.л. сметаны. Оставить в тепле на две недели. Первую неделю содержимое банки нужно перемешивать. По мере образования снимать плесень.

Пить квас по 0,5 ст. три раза в день за 30 минут до еды. Забирая из емкости полстакана жидкости, нужно добавлять столько же кипяченой воды и 1 ч.л. сахара. Напиток пригоден в течение месяца. Курс — не менее полугода.

Дополнительно академик Б.В. Болотов рекомендовал принимать по 0,1 г порошка сухой травы желтушника в день для стимулирования поджелудочной железы. Вырабатываемый инсулин обеспечит сердце питательными веществами при аритмии, инфаркте, стенокардии.


Желтушник

Надеюсь, эти рецепты помогут вам и вашим близким победить недуг и быть здоровыми!

Светлана СЕМИЛЕТОВА, травница, Воронежская обл.

Натуральное противовирусное средство

Что делать с листьями малины, подорожника и облепихи? А вот что!

Подорожник можно высушить, измельчить в блендере или пропустить через мясорубку, смешать с медом или сахаром 1:1. Для усиления эффекта хорошо добавить к составу в равных частях измельченные сухие **листья облепихи, малины и цветки таволги.** Хранить состав в холодильнике.

Он прекрасно выручит при вирусных недугах (и в качестве профилактики, и для лечения), так как подорожник стимулирует выработку нашего родного интерферона, оказывает противовирусное и противовоспалительное действие. Плюс это отличное мягкое отхаркивающее.

Листья облепихи — мощное противовирусное средство. Это растение-универсал, повышающее сопротивляемость организма, улучшающее состояние слизистых, оказывающее противовоспалительное действие.

Листья малины — эффективное и безопасное средство при простуде, укрепляет иммунитет у ослабленных болезнью людей.

Цветки таволги — также хорошее общеукрепляющее, бактерицидное, жаропонижающее, диуретическое и противовоспалительное.

Такую вкусную, а главное — полезную смесь можно принимать в дозировке от чайной до столовой ложки один-два раза в день с профилактической целью и для укрепления иммунитета, а в случае болезни — три-четыре раза в день, запивая водой. Можно особенно не привязывать прием к еде. Замечательно сработает эта форма и во всех случаях хронических гастритов, гастродуоденитов и язвенной болезни вне обострения. Улучшает пищеварение в целом, уменьшает воспаление, ускоряет заживление эрозий. Курс — две-три недели.

Ольга ДАНИЛЮК, кандидат медицинских наук, врач высшей категории, фитотерапевт, г. Королев

ЧИСТЫЕ СОСУДЫ – ЗАЛОГ ВАШЕГО ДОЛГОЛЕТИЯ

ЛИСТВЕННИЦА СИБИРСКАЯ





СУПЕРАКЦИЯ! при покупке 4 упаковок 2 упаковки в подарок!

УСИЛЕННЫЙ КОМПЛЕКС

СОСТАВ: экстракт лиственницы, экстракт черники, мумиё, экстракт клевера, экстракт бадана, экстракт облепихи, экстракт зеленого чая.

Заведующий кафедрой сосудистой хирургии Московского государственного медицинского университета им. И. М. Сеченова, профессор, практикующий нейрохирург, заслуженный врач России Архипов Михаил Павлович.

– Михаил Павлович, вы постоянно говорите, что сосуды – это 90% здоровья организма. Почему так?

– Какой самый большой орган в теле человека? Мало кто знает. Даже студенты-медики часто ошибаются. На самом деле самый большой орган – это наша сосудистая система. Сосудами одного человека можно опоясать планету 2,5 раза! Представьте: если «расплести» все сосуды человеческого тела и связать их в одну длинную нить, то длина этой нити будет примерно 100 000 километров. Чтобы было понятнее, длина экватора Земли – 40 000 километров. Как вам такой масштаб?

Сосуды – это не просто трубочки, по которым течет кровь. Это сложный и единый орган, сбой в котором сразу же вылезает в болячку. Плохие сосуды на ногах – варикоз, постоянные отеки и вечная тяжесть в ногах. Забились сосуды, питающие печень, – гепатоз. Горечь во рту. Съел чуть жирного – получи горькую отрыжку. Ослабли и замусорились сосуды в суставах – усыхают хрящи. Хрустят и болят суставы, одолевает остеохондроз, вылезают грыжи. Потеряли тонус сосуды прямой кишки – распускается лиловыми шишками геморрой.

Глазные сосуды – падает зрение, рябит в глазах, прилетают мушки. Развивается катаракта. Покраснение глаз, которое мы часто списываем на усталость, на самом деле микрокровоизлияния – разрывы мельчайших глазных капилляров.

Затрудняется мозговое кровообращение – получите головокружение, шум в ушах и забывчивость.

И конечно же, царица плохих сосудов – ее величество гипертония. А гипертония – это мать инсульта и сестра инфаркта.

Сосуды – это наша система питания, по сосудам движется сама жизнь. Перекрой важный участок трассы – и жизнь остановится.

Известную поговорку «Без здоровья невозможно и счастье» можно продолжить: а здоровье невозможно без чистых сосудов.

Поэтому я не устану повторять: хотите жить полноценной жизнью – почистите и восстановите сосуды. Чистые сосуды – это ключ к избавлению от 90% хронических заболеваний, некоторые из которых считаются «неизлечимыми».

– Чем еще загрязняются сосуды, кроме холестерина?

– Все знают, что холестерин – зло. Именно он забивает наши сосуды, сужает просвет и нарушает кровообращение. Но ведь виновник не только он один! 6,1 кг – общая масса загрязнений, которые накапливаются в сосудах к 50 годам.

Холестерин. Холестериновые бляшки, или, как их еще называют, «атеросклеротические бляшки» составляют примерно 65-70% загрязнений сосудов. К 50 годам в сосудах человека накапливается до 5 кг холестериновых бляшек. Холестериновые отложения сужают просвет сосудов в 4-5 раз. Представьте: если нормальный просвет сосуда – это ваш палец, то 5 кг холестериновых бляшек уменьшают просвет до размера 4 спичек.

Сами по себе холестериновые бляшки не представляют угрозы жизни. Да, качество жизни падает, повышается давление, появляются головные боли и боли в суставах, слабость и апатия. Гораздо опаснее тромбовая масса, которая тоже накапливается в наших сосудах.

Тромбовая масса. Тромбов накапливается значительно меньше – «всего» около 0,8-1 кг. Но их опасность в том, что они нестабильны. В любой момент тромб (сгусток крови) может оторваться и отправиться в путешествие по вашим сосудам на поиски жертвы.

Если тромб достаточно крупный, то он наглухо «запечатывает» сосуд-жертву. Случается ишемия – полное прекращение кровоснабжения органа, питающегося по этому сосуду. Ишемический инсульт – закупорка сосуда мозга. Инфаркт – закупорка сердечной артерии. Ишемия печени, коллапс легкого, отказ почек. Геморрой – это не что иное, как ишемия сосудов прямой кишки. Закупорка даже маленьких сосудов ног со временем приводит к некрозу – гангрене.

Кальциевая известь. Кальциевая известь в сосудах – это остатки химических медикаментов и пищевых добавок. Их накапливается к 50 годам 300-400 г. Больше всего извести накапливается в сосудах головного мозга.

Опасность кальциевой извести в том, что она имеет острую, кристаллическую структуру. При резком сужении – спазме сосуда, вызванном стрессом, или физическими нагрузками, или погодой, – острый кристалл извести может проткнуть сосуд и привести к его разрыву. А разрыв сосуда головного мозга – это геморрагический инсульт.

4 явных признака плохих сосудов и еще 7 скрытых

– Какие симптомы говорят о том, что мои сосуды забиты «грязью»? Как понять, что организм кричит нам: «Почисти сосуды скорее!»?

– 45 лет – тот рубеж, после которого обязательно нужно чистить сосуды. Засорение сосудов холестерином, тромбами, кальцинация – это, по сути, естественный возрастной процесс. Конечно, современная еда, медикаменты, курение и алкоголь ускоряют процесс «замусоривания» в 5-8 раз. Но все мы люди, и от этого никуда не деться, в таком уж мире мы живем.

1. Гипертония – главный признак «замусоренных» сосудов

Если у вас есть диагноз «гипертония», дальше можете даже не читать. Гипертония – это царица плохих сосудов.

Страдаете от скачков давления? Оно постоянно повышено и приходится сидеть на лекарствах? Значит, от просвета сосудов осталось, дай бог, 30%. Остальное плотно залеплено холестериновыми бляшками, сгустками крови – тромбами и покрыто кальциевой известью.

Поэтому малейший стресс, изменение погоды, магнитная буря моментально отражаются на самочувствии. Подскакивает давление, голову начинает долбить молотком, выкручивать суставы.

2. Варикоз

Безобразные выпученные вены на ногах, тяжесть и боль, отеки. Холестериновая грязь и тромбы «заклинивают» венозные клапаны. Постепенно появляются сосудистые звездочки, которые потом превращаются в сосудистую сетку. А сетка уже развивается в полноценный варикоз.

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

3. Геморрой
Когда забиваются сосуды прямой кишки, которые отводят кровь, вспухают геморроидальные узлы. Если же первыми забились сосуды, подводящие кровь, – возникают анальные трещины.

4. Остеохондроз
Это недостаток кровообращения в хрящах. Хрящи твердеют и начинают стираться, не успевая восстановиться. Не обновляются и усыхают. Теряют способность мягко амортизировать. Соли не вымываются и начинают неудержимо нарастать, образуя «вдовий» горб.

7 намекающих симптомов

1. Отеки
Грязные сосуды не успевают откачивать жидкость. Нарушается водно-солевой обмен. К вечеру ноги отекают так, что носки впиваются в щиколотки, оставляя вмятины. Одутловатое лицо и мешки под глазами. Пальцы, с которых не получается снять кольца. Вздутый живот говорит об отеках внутренних органов.

2. Шум в ушах
От едва слышного тонкого писка до громкого воя и звона, мешающих сосредоточиться. Это следствие повышенного напряжения сосудов головного мозга, которые оказывают давление на барабанные перепонки.

3. Головокружение
Чувство «пьяной» головы, резкие и внезапные приступы головокружения говорят о том, что «голодает» ваш вестибулярный аппарат. Зачастую вместе с ним страдает и слух.

4. Бессонница
Чувствуете себя сонным и вялым, а укладываясь в кровать, полночи не можете уснуть? Это из-за недостатка кровоснабжения гипофиза. Он перестает вырабатывать мелатонин – гормон сна.

5. Упадок сил
Совсем нет сил. Ничего не хочется делать. Хочется просто лежать и есть. Такое чувство возникает из-за того, что организм переходит в режим экономии энергии. Органы не получают по грязным сосудам полноценного питания, и, чтобы не умереть, ваш организм стремится максимально снизить активность.

6. Зрительные аномалии
«Мушки» перед глазами, рябь, дымка и туман в глазах. Это симптомы сосудистой недостаточности глаз.

7. Боли в суставах
На погоду ломит и крутит суставы. Просыпаясь утром, чувствуете себя не бодрым и отдохнувшим, а закостеневшим полупарализованным инвалидом. Приходится некоторое время расхаживаться и разминать задеревеневшие суставы. Это теряет свои свойства синовиальная жидкость, склеивает суставы, как тянучее тесто.

Есть хотя бы один признак? Сосуды отчаянно бьют в набат, требуя уборки и питания.

– Чем очистить сосуды от холестерина, тромбов и извести?

– Давайте конкретный врачебный совет: вот есть условная Валентина Петровна из Воронежа, 57 лет, замужем, имеет лишний вес, гипертонию и варикоз. На погоду реагирует с точностью барометра – ломит суставы, одолевает слабость и сонливость, раскалывается голова. Как помочь Валентине Петровне? Чем ей почистить сосуды, не идя на поклон к врачам и не выслушивая нравоучения вроде «вам бы похудеть», «вам бы заняться спортом», «вам бы правильно питаться», «это у вас возрастное» и все в таком духе? Большинство аптечных препаратов не лечат и помогают, а калечат и подсаживают.

Да, медицина в регионах у нас, к сожалению, хромает на обе ноги. Поэтому нежелание обращаться к врачам я прекрасно понимаю. Но Валентина Петровна прекрасно справится сама.

Для безопасной чистки сосудов я могу назвать только одно средство с безупречной репутацией – **«Лиственница сибирская. Чистые сосуды»**. Лиственница сибирская продлевает жизнь на 11-17 лет, наполняя ее энергией и легкостью, а не ценой мучений и утраты последних жизненных сил.

Безопасное, как травяной чай. А по эффективности стоит на втором месте после хирургической чистки сосудов – стентирования. Но в отличие от хирургии не имеет осложнений и побочных эффектов. Курсом очищает все сосуды организма. От крупных толстых артерий до мельчайших нежных капилляров.

«Лиственница сибирская. Чистые сосуды» – это смесь растительных экстрактов, которые пробуждают живые молекулы. Эти аккуратные уборщики выметают из сосудов холестериновую слизь, прилипшие к стенкам сгустки крови – тромбы, кальциевый налет – остатки медикаментов. Все, что мешает свободному течению крови. Грязь, которая копилась годами, отравляя вам жизнь, вымывается за 1,5-2 месяца регулярного приема.

За 1,5 месяца **«Лиственница сибирская»** растворяет и выводит 4 кг холестериновых бляшек. Разжижает 800-900 г тромбовой массы и вымывает 350-400 г кальциевой извести.

Вместе с ними растворяются головные боли, рассеивается шум в ушах. Мозг, получая полноценное питание по чистым сосудам, работает со скоростью суперкомпьютера. Мысли ясные и четкие.

Чувства обостряются, вы слышите приятные звуки, до которых раньше не было дела. Улучшается слух, вы можете разобрать даже тихую беседу в соседней комнате.

Запахи играют новыми красками. Уходит заложенность носа, хронический насморк, аллергии. Бронхи расправляются. Дыхание ровное и свободное. Свежий воздух, наполняя легкие, растекается по телу приятными волнами, вызывая ощущение легкой эйфории.

Вкусы становятся яркими и насыщенными. Привычная еда доставляет непривычное удовольствие. Вы едите меньше, а наедаетесь больше. Пропадает постоянная тяга к сладкому и жирному.

Суставы хором поют «спасибо», переставая болеть. Хруст полностью исчезает, на его место приходит плавность движений, благодаря обновлению суставной смазки. Как будто в двигателе поменяли масло, заменили черную, грязную жижу с металлической стружкой на свежее, прозрачное масло, обеспечивающее идеальное скольжение.

– Наша Валентина Петровна наверняка испробовала сотни разных добавок и таблеток, поставила на себе крест и зареклась больше не выкидывать деньги на сомнительные чудо-средства.

Наши сомнения – предатели, заставляют нас лишаться многого, чего мы могли бы достичь, из-за страха попытаться это сделать. – Давайте я вам расскажу одну поучительную историю про недоверие. В 1928 году был изобретен первый антибиотик – пенициллин. Он с легкостью исцелял дизентерию и тиф, от которых в то время люди неизбежно умирали. Но большинство людей не верили, что он может помочь, потому что уже 1000 раз обжигались в попытках вылечиться. Те, кто обжегся 1000 раз и не побоялся попробовать в 1001-й, – вылечились. А те, кто сдался, махнул рукой со словами «очередное чудо-средство, которое не поможет», погибли, хотя спасение было прямо у них перед носом. Как в свое время пенициллин победил господствующие в то время болезни: дизентерию, тиф, легочную чуму, так со временем «Лиственница сибирская. Чистые сосуды» искоренит болезни сосудов. – Я тоже считаю, что сомнения – наш злейший враг, поэтому не боюсь пробовать новое.

Эффект «Лиственницы сибирской. Чистые сосуды» подобен взмаху крыла бабочки, который вызывает цепную реакцию захватывающих дух перемен. Начиная с вычищения из сосудов грязи, копившейся десятилетиями, шаг за шагом «Лиственница сибирская. Чистые сосуды» запускает цепную реакцию восстановления организма.

ВНИМАНИЕ! СУПЕР-АКЦИЯ!
при покупке 4 упаковок 2 упаковки в подарок!
Заказать можно по телефону
8-800-500-52-61
(звонок по России бесплатный)
Доставка почтой России бесплатно

ОГРНИП 320784700194195. ИНН 180803519260. Бектуганов К. А. Реклама

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

10 фактов об аритмии

1 Наиболее частые причины аритмии или состояния, приводящего к ее развитию, — болезни сердца и сосудов (особенно гипертония), сахарный диабет, интоксикация, эндокринные заболевания и др. Среди провокаторов — злоупотребление лекарствами, алкоголем и кофеином, курение, стрессы.

2 В норме у взрослого пульс 60-80 ударов в минуту. При **брадикардии** его частота ниже 55 уд./мин. Она бывает физиологической — у абсолютно здоровых людей, и патологической — у страдающих заболеваниями щитовидки, при ИБС, артериальной гипертензии, повышенном внутричерепном давлении, после гриппа, гепатита, сильного переохлаждения, при передозировке некоторых лекарств (бета-блокаторов, сердечных гликозидов и т.п.).

При тяжелой степени патологической брадикардии (ниже 40 уд./мин.) возможны головокружение, слабость вплоть до потери сознания, холодный пот, боли в сердце, резкие колебания АД. Редкий сердечный ритм приводит к кислородному голоданию органов и тканей, нарушая их работу. Такое состояние обязательно требует лечения.

Народное средство. 100 г измельченных свежих верхушечных веток с иголками сосны обыкновенной залить 0,5 л водки, настоять на свету десять дней, процедить, отжать сырье. Пить по 30-40 капель в рюмке воды три раза в день за 15 минут до еды. Курс — десять дней.

3 **Тахикардия** — это увеличение частоты сердечных сокращений. Может быть как реакцией на физическую нагрузку, так и в состоянии покоя. Сопровождается ощущением сильного сердцебиения, слабостью, головокружением. Тахикардию могут вызывать заболевания сердца, нервной или эндокринной системы, инфекционные болезни, опухоли и др.

Народное средство. 1 ст.л. измельченных сухих соцветий календулы залить 0,5 л кипятка, настоять час, процедить. Пить по 1/4 ст. четыре раза в день за полчаса до еды. Курс — месяц.

4 **Проба Вальсальвы** — простой способ, который можно использовать при тахикардии в любой ситуации (в транспорте, в очереди в магазине). Сделайте глубокий вдох, зажмите нос и резко напрягите мышцы живота на 10-15 секунд. Спокойно выдохните. В этот момент приступ аритмии должен прекратиться. Не получилось — повторите.



По материалам электронных СМИ

5 **Мерцательная аритмия** — хаотичное сокращение мышечных волокон предсердий. Основные симптомы — дрожь и боль в груди, ощущение нерегулярного сердечного ритма, одышка, предобморочное состояние. Важно выявить и лечить основную патологию, которая вызвала мерцательную аритмию. Если не предпринимать мер, кровь застаивается, образуются тромбы, которые могут спровоцировать инфаркт, ишемический инсульт или эмболию легочной артерии.

Народное средство. Луковицу и среднее яблоко натереть на терке, перемешать. Съедать по 2 ст.л. смеси два раза в день между приемами пищи. Курс для поддержки сердца — месяц.

6 Популярная ромашка аптечная может вызывать учащение сердцебиения и аритмию. А при уже имеющейся аритмии опасен чеснок.

7 Люди с тяжелыми формами COVID-19 примерно в десять раз чаще страдают от аритмии и связанных с ней нарушений в работе сердца, чем больные с легкой или умеренной формами коронавируса.

8 Считается, что аритмия чаще бывает у людей с лишним весом, плохой наследственностью, ведущих нездоровый образ жизни. Однако она может развиться и без всего этого, на фоне затяжного стресса.

9 Исследование, проведенное сотрудниками Университета Аделаиды, показало, что похудение избавляет людей, страдающих ожирением, от мерцательной аритмии. Так, она полностью исчезла у большинства добровольцев, потерявших не менее 10% от начального веса.

10 У большинства храпунов, страдающих от синдрома обструктивного апноэ (остановки дыхания), сердце во сне работает с перебоями. А риск опасных нарушений ритма при тяжелой форме апноэ возрастает в четыре раза.

Золотой ус сработал в плюс

Избавилась от полипов в носу с помощью золотого уса. Такой способ позаимствовала из одного журнала, где женщина делилась своей историей: растение помогло ей убрать полип в желудке. И я подумала, что если у нее такой вариант сработал, то почему бы и мне не попробовать. Отрывала у растения лист (около 10 см) и пропускала его через чесночницу. Полученную кашицу заворачивала в марлю, делала маленькие турунды и вставляла их в носовые ходы максимально глубоко. Держала 25-30 минут. За десять дней регулярных процедур полипы полностью рассосались.

Лидия СУГЛОБ, г. Иваново Брестской обл.



Золотой ус

КОММЕНТИРУЕТ КАНДИДАТ ХИМИЧЕСКИХ НАУК, ФИТОТЕРАПЕВТ **ДИНА ПАВЛОВНА БАЛЯСОВА** (Г. МОСКВА)

Препараты комнатного золотого уса (каллизия душистая) обладают противомикробными, противовоспалительными, кровоостанавливающими, ранозаживляющими, болеутоляющими, сосудоукрепляющими, спазмолитическими, успокаивающими, противоопухолевыми свойствами. В народной медицине их используют внутрь и наружно для рассасывания полипов в кишечнике (внутрь) и в носу (наружно, но желателен параллельно и прием внутрь). При лечении доброкачественных образований рекомендуется комплексный подход, поэтому дополнительно советую прием настойки. Семь-восемь суставчиков растения залить 1 ст. водки, настоять две недели в темном месте, регулярно взбалтывая, процедить. Принимать по 1 дес.л. в рюмке воды раз в день. Курс — 10-12 дней.

! Противопоказания: беременность, кормление грудью, возраст до семи лет; также нежелательно принимать людям артистических профессий, педагогам, преподавателям, так как препарат золотого уса может негативно влиять на голосовые связки.

А при бронхите помогли сода и чеснок!

В прошлом году я поставила рекорд по бронхиту — переболела три раза подряд. И потом еще долго приходила в себя. Может быть, этому способствовало неграмотное ведение болезни участковым терапевтом. Но простой рецепт помог спасти положение уже в этом году не только мне, но и многим, кому я его посоветовала. А рассказала мне о нем в качестве примера из своей практики одна медсестра. По ее рекомендации я делала чесночные ингаляции с содой.

В 1 л кипящей воды добавляла шесть измельченных зубчиков чеснока, после чего кипятила примерно пять минут. Немного остудив отвар, насыпала в него 1 ч.л. соды. После этого сразу приступала к ингаляции, укрывшись полотенцем. Сначала глубоко не вдыхала, так как можно закашляться. Когда привыкала к пару, начинала дышать попеременно: два-три раза вдох через нос и медленный выдох через рот, а затем два-три раза вдох через рот, а выдох через нос. Дышала так до тех пор, пока сохранялось тепло. После процедуры сразу же отправлялась в постель. Курс — десять дней. Уже через несколько сеансов значительно улучшается состояние, проходят неприятные симптомы.

Таким же образом я вылечила своего племянника, у которого была ангина. На следующее утро после ингаляции ему стало гораздо легче.

Марина КРОТОВА, г. Краснодар

КОММЕНТИРУЕТ ФИТОТЕРАПЕВТ **ЛИДИЯ МИХАЙЛОВНА БАЗЛОВА** (Г. НОВОСИБИРСК)

Содово-чесночную ингаляцию при бронхите делать можно. Такой дуэт обладает противомикробным, смягчающим действием, при вдыхании разжижает и выводит мокроту. Не важно, как дышать — через нос или через рот: пары все равно попадают в бронхи, легкие. Главное — не обжечься паром при дыхании.

! Противопоказания: высокая температура, гипертония, сердечно-сосудистые заболевания, нарушения функций почек, аллергия на соду.

Стол заказов

«ДОМАШНЯЯ ЭНЦИКЛОПЕДИЯ ЗДОРОВЬЯ»:

- Исцеляющая сила семян
- Святые, которые лечат
- Женские болезни
- Аптекарский огород
- Жизнь без аллергии
- Укрепляем иммунитет, или Секреты долголетия
- Ключ к молодости
- Йога для здоровья
- 100 рецептов красоты
- Влияние Луны на судьбу человека
- Рецепты молодости карельского травника
- Исцеляющая сила слова
- Судьбу предсказывают руны
- Здоровье пенсионера
- Домашний салон красоты
- Как жить с гипертонией
- Кисты, полипы, папилломы. Лечение без операции
- Реальные истории излечения от рака
- Целительные мандалы для тела и души

«НАРОДНЫЙ ДОКТОР. СПЕЦВЫПУСК»:

- Крещение. Исповедь. Причащение в вопросах и ответах
- 30 рецептов от гастрита и язвы
- Выводим шлаки и токсины
- Чтобы почки не болели
- Лечим щитовидку: уникальная методика славянской травницы

Напоминаем, что также можно заказать
ПОДБОРКИ РЕЦЕПТОВ ЛЕЧЕНИЯ БОЛЕЗНЕЙ.
Перечень и цены спрашивайте по телефону в Смоленске: (8-4812) 64-75-65 ,
Моб.: +7 915 644 43 91.

Чтобы получить выпуски изданий
- **«Домашняя энциклопедия здоровья»** (цена одного экземпляра — **82 руб.**),
- **«Народный доктор. Спецвыпуск»** (цена одного экземпляра — **78 руб.**),
- **подборки рецептов**,

перечислите почтовым переводом нужную сумму на адрес:

ООО «ИД «Толока»,
214000, г. Смоленск, ул. Тенишевой, д. 4а
Р/с 40702810059020005842
Отделение № 8609 Сбербанка России, г. Смоленск.
К/с 30101810000000000632,
БИК 046614632, ИНН 6730043329, КПП 673001001

Денежные средства необходимо переводить только на расчетный счет ООО «ИД «Толока»!

На бланке почтового перевода в графе «Для письменного сообщения» обязательно укажите название нужного издания или подборки, полные домашний адрес и ФИО.



Продаю

■ Веселку, руту, ярутку полевую, очиток, сабельник, мухомор, трутовик, плаун-баранец, цветы и плоды каштана.

Никитенков Михаил Владимирович,
214018, г. Смоленск, ул. Тенишевой, 20-40,
тел. 8 950 704 34 43.

Самая удобная подписка!
НА САЙТЕ TOLOKA24.RU МОЖНО ПОДПИСАТЬСЯ, НЕ ВЫХОДЯ ИЗ ДОМА,
НА ПОЛУГОДИЕ ИЛИ ГОД ПО ПРОМОКОДУ SP21
СО СКИДКОЙ 15%!

Условия подачи объявлений

Объявления принимаются только на отправленном по почте купоне от физических лиц без указания адресов сайтов и рассылки каталогов. Текст объявления не должен превышать 100 печатных знаков без учета ваших координат. От одного физического лица принимается только одно объявление в номер. Текст объявления должен соответствовать законодательству РФ.

Редакция оставляет за собой право снимать объявления, не соответствующие требованиям. Объявления публикуются в порядке очереди, редакция может перенести публикацию на ближайшую дату.

Заполните купон (указание паспортных данных обязательно!) и отправьте вместе с копией квитанции об оплате на адрес редакции: 214000, г. Смоленск, главпочтамт, а/я 200, ООО «ИД «Толока».

Объявление, присланное на одном купоне, публикуется только один раз.

Стоимость одного ПЛАТНОГО объявления в рубрику «Продаю» — 2 000 руб. (с НДС).

Реквизиты для перечисления денег за платное объявление:
ООО «ИД «Толока», 214000, г. Смоленск,
р/с 40702810059020005842,
Отд. № 8609 Сбербанка России, г. Смоленск.
К/с 30101810000000000632,
БИК 046614632, ИНН 6730043329, КПП 673001001

Текст БЕСПЛАТНОГО объявления в рубрики «Для лечения нужны», «Зов о помощи» принимается только на отправленном по почте купоне. Заполните купон (указание паспортных данных обязательно!) и отправьте на адрес редакции.

Тел. для справок в Смоленске: 8-4812-64-75-64.

Хирургические операции по лунному календарю, июнь

ЛОКАЛИЗАЦИЯ ОПЕРАЦИИ	Лучшие дни	Неблагоприятные дни
Голова и головной мозг, головная нервная система, глаза, уши, нос, полость рта, верхняя челюсть, зубы, язык, подбородок.	19, 20	4, 5
Затылок и мозжечок, лобные пазухи и слуховые проходы; нос, шея и горло; зев и глотка, гортань и трахея; пищевод; уши, щитовидная железа, голосовые связки, плечи и плечевые суставы.	21, 22	6, 7, 8
Органы дыхания (трахея, бронхи, легкие), язык, верхние конечности от пальцев и кистей рук до плеч.	16, 17	9, 10
Грудная клетка, грудь, молочные железы, включая соски, плевра и слизистые оболочки, желудок и диафрагма, вся система пищеварительного аппарата, поджелудочная железа, печень и желчный пузырь, вся лимфатическая система.	26	11, 12, 13
Сердце, сердечно-сосудистая система, диафрагма, позвоночник, ребра, селезенка.	27, 28	14, 15
Область брюшной полости, кишечный тракт, солнечное сплетение, привратник желудка, селезенка, поджелудочная железа, печень, желчный пузырь.	3, 29	16, 17, 18
Почки и надпочечники, селезенка, мочевой пузырь, матка, яичники, область паха, поясница.	4, 5	19, 20
Область паха, половые органы, железы внутренней секреции, желчный пузырь, толстая кишка, почечные лоханки, мочевой пузырь.	6, 7	21, 22
Таз, тазобедренные суставы и ноги до коленного сустава, связки и сухожилия, печень, донорские процедуры.	4, 5	22, 23, 24
Кости, особенно берцовые и коленные суставы, челюсти, зубы, сухожилия, кроветворная система, надпочечники, селезенка, кожа.	12, 13	25, 26
Надкостница, голень, лодыжки, ножные икры, сухожилия, мозжечок, аппендикс, головной мозг.	14, 15	27, 28
Ступни и перистые сочленения, лимфатическая и эндокринная системы, железистые ткани.	16, 17	1, 2, 3, 29, 30
Неблагоприятные дни для проведения любых хирургических операций.	2, 9, 10, 11, 18, 23, 24, 25	

Старайтесь избегать только неблагоприятных дней! Выбрать наиболее благоприятный день для проведения плановой операции довольно сложно. Экстренные операции подлежат другому циклу, и отказываться от них не советую.

Валерий МАТВЕЕВ, астролог

Нет высокому холестерину!



Почти у каждого человека уровень холестерина в крови время от времени колеблется или повышен. А это непосредственно ведет к повышению риска сердечно-сосудистых заболеваний. И часто из-за того, что мы мало двигаемся и едим не слишком полезную пищу. А еще уровень холестерина повышается у пожилых – с возрастом обмен веществ замедляется, меньше расходуется холестерина на «нужды организма», из-за чего могут образовываться его излишки, которые откладываются на стенках сосудов, в сердце и печени.

А ведь даже лето на любимой даче можно обернуть на пользу своему здоровью, если понять, что дача – это не только жирные шашлыки и посиделки под пиво.

Уменьшать образование холестерина помогают природные антиоксиданты – овощи, фрукты и зелень, которые на даче всегда под рукой. Их количество в рационе рекомендуется увеличить.

Откажитесь от рафинированного сахара в пользу медленных углеводов – гречневая и овсяная каши на завтрак помогают и с высоким холестерином справляться, и работу желудочно-кишечного тракта улучшать.

Жирные колбасу и мясо замените нежирной птицей и белой рыбой – они легко усваиваются и способствуют снижению вредного холестерина в крови.

Откажитесь от трансжиров – их много в выпечке и фастфуде. Их употребление нарушает баланс «хорошего» и «плохого» холестерина, повышая риск развития таких заболеваний, как ишемическая болезнь, инфаркт миокарда, инсульт.

Ежедневная физическая нагрузка – дачная работа на свежем воздухе, езда на велосипеде, ходьба в быстром темпе эффективны в борьбе за снижение холестерина, т. к. сжигают лишние калории и помогают уменьшать вес.

Без холестерина организму не обойтись, поэтому нет смысла истязать себя жесткими диетами. Лучший способ борьбы с избытком холестерина – разумно «сосуществовать» с ним, что реально даже с возрастом при рациональном питании и адекватной физической нагрузке.

А вместе со всем вышеперечисленным держать под контролем процессы накапливания и выведения холестерина призван препарат **Дибикор®**. Положительно влияя на жировой и углеводный обмен, **Дибикор®** помогает приводить к норме уровень холестерина и сахара в крови.

Пусть ваше лето будет здоровым!

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

Реклама

Арина ПАЛЛО:

«Выбросила сковородки и купила мультиварку!»

Продолжение. Начало в №9

Мое падение в уныние продолжалось недолго. Встала, отряхнулась и обошла всех доступных в городе гастроэнтерологов и хирургов. Все давали одинаковые рекомендации — паровая еда и отдых. Но со мной это почему-то не работало. И тут попались в Интернете курсы для новичков в «Школе диетологов». С их помощью я решила во всем разобраться сама.

За курс отдала две пенсии по инвалидности. И начала учиться буквально взахлеб! С тех пор к врачам больше не ходила, а на практике проверяла все свежеполученные знания о еде. Уже через полгода с меня сняли инвалидность со словами: «Арина Алексеевна, так не бывает! Вы не инвалид! Так выглядеть и с такими анализами — вам точно не к нам!» Это был лучший комплимент в моей жизни.

Попутно я слезла с диких доз ферментов и обезболивающих и подружилась со своей поджелудочной железой. Начала заниматься спортом. Приятным бонусом стали ушедшие сильные головные боли и лишний вес. Восстановилась моторика пальцев и речь. Мозг заработал и стал наконец запоминать. Результаты анализов улучшились. К моей большой радости, снова начала управлять автомобилем. Я больше не выглядела, как семидесятилетняя старушка! Одним словом, перемены были разительные. Невролог при встрече даже перекрестилась и спросила, не привидение ли я.



Я била тарелки с едой об пол, когда супруг и дочь заявляли, что не будут есть ту постнятину, которую я готовлю.

ЗАЧЕМ Я БИЛА ТАРЕЛКИ

За период перемен чего я только не переживала. И гнев, и отрицание, и ненависть к правильному питанию, и апатию, и слезы, и стремление двигаться дальше, а следом — откаты и снова стремление.

Выдержать это помогла семья. Однако и тут было не все так просто. Мне пришлось жестко отстаивать границы. Например, била тарелки с едой об пол, когда супруг и дочь заявляли, что не будут есть ту постнятину, которую я готовлю. Бунт на корабле? Я еле ноги таскаю, а они требуют готовить всем отдельно!

Вот и пришлось объяснить с помощью разбитой посуды, что делать этого не буду и пусть питаются где хотят. Муж стал есть у мамы, дочь ушла жить к бабушке. Через пару дней вернулись оба. Муж смирился, а дочь еще три дня бунтовала, сидела на хлебе.

СПАСЕНИЕ В ЕДЕ

С переходом на правильное питание постепенно полюбила ЗОЖ. Это когда кайфуешь от того, что каждый день что-то делаешь для своего тела. «Маленькие стройные поступки» — так я их называю. Когда заботливо укладываешь себя спать вовремя или бережно закупаешь продукты.

Я научилась контролировать БЖУК (белки, жиры, углеводы, калории), открыла для себя множество блюд. Сама составила себе рацион из наиболее безопасных для меня продуктов, разобралась в методах приготовления. Поняла, что не еда должна выстраиваться вокруг моей жизни, а жизнь вокруг еды. Исключила молочные продукты и глютен, выбросила сковородки и купила мультиварку-пароварку. За четыре года сменила их четыре (!) — не выдерживали постоянной работы. Готовила в них все: минимум сырой еды, в основном термически обработанная. Запекала яблочки и пила кефир с сахаром — их обожает поджелудочная. Стала проращивать семена и микрозелень, что сильно облегчило проблемы со стулом. Пекла хлебушек из зеленой гречки на закваске. Из нее же делала сыроедческую кашу с кокосовым молоком. Это просто блаженство для ЖКТ!..

Пришлось исправлять и режим дня, часто буквально преодолевая себя. Для начала — минимум десять тысяч шагов и зарядка утром. Стала спать по восемь часов, есть в одно и то же время и обязательно пить воду. Окно дома открыто в любую погоду — и свежий воздух, и закаливание. Да, тяжело, да, часто лень. Но мысль о том, как я хочу жить, причем без боли и полноценно, поддерживала. И у меня получилось!

Записала Ирина ЗАКИРОВА

Фото из архива героини



Было время, когда после стрессов или сильных переживаний я не могла справиться с бессонницей. Стала соблюдать некоторые правила, которым раньше не придавала значения. И помогло!

С нервами в бой вступил зверобой!

Первое, что делаю, когда возникают стрессовые ситуации и пропадает сон, — достаю из своих запасов зверобой. 1 ст.л. измельченной сухой травы заливаю 1 ст. кипятка, настаиваю до остывания, процеживаю. Пью по 1/4 ст. три раза в день. Зверобой успокаивает меня, отлично снимает усталость, уменьшает головную боль, улучшает настроение. Кстати, зверобой продырявленный наши предки считали волшебной травой, способной не только улучшить сон, но и отогнать 99 болезней. Есть даже поговорка: *«Как без муки не испечешь хлеба, так без зверобоя не вылечишь человека»*.

На фоне частых простуд у мамы нередко воспалялся мочевой пузырь. Чтобы облегчить состояние, она готовила отвар травы зверобоя. 1 ст.л. измельченного сухого сырья заливала 1 ст. кипятка и держала на малом огне 20 минут. Процеживала и пила по 1/3 ст. три раза в день до полного выздоровления.

И самое главное: курс — не дольше месяца, так как растение токсично!

Еще хочу добавить: если вы страдаете бессонницей, воспользуйтесь опытом моей приятельницы.

Она долго мучилась из-за этой напасти, пока не нашла для себя простой способ восстановления сна. Из альбома для рисования вырывала двойной лист и в его центре наклеивала кружок из черной бумаги. В середину этого кружка наклеивала белый, поменьше. Перед сном, когда ложилась в постель, брала этот «тренажер» в руки и, глядя на круги, представляла, что мысленно расширяет центральный белый кружок, будто он выходит за пределы своего контура. Делала это упражнение три-четыре секунды, затем прикрывала веки. С ее слов, перед глазами высвечиваются наклеенные круги, только маленький становится черным, а большой, наоборот, белым — как в негативе.

Такую практику она проделывает несколько раз, пока не почувствует, как слипаются глаза. Уверяет, что спит как младенец!

! Противопоказания для приема средства из зверобоя: гипертония, беременность, кормление грудью, возраст до 12 лет, индивидуальная непереносимость. У мужчин возможно негативное воздействие на потенцию. Не рекомендуется принимать препараты зверобоя одновременно с сердечными, контрацептивами, антибиотиками.

Василиса ГРЕБЕНЮК, натуропат, г. Брест

Крапивный уксус для красоты волос

Выпадают, плохо растут и быстро жирнятся волосы? Тогда крапивный уксус — то что надо! Средство тонизирует кожу головы, избавляет от перхоти, укрепляет фолликул волоса, стимулирует рост, уменьшает ломкость, придает красивый блеск, восстанавливает кожный покров. Вот уже третий год подряд не перестаю восхищаться результатом применения этого натурального ополаскивателя.

Набиваю банку свежими листьями крапивы до плечиков. Можно добавить немного измельченных свежих листьев мать-и-мачехи. Заливаю столовым уксусом (6-9%) на два пальца выше уровня зелени. Оставляю настаиваться пару месяцев в темном месте, процеживаю. Переливаю в удобную бутылочку. Храню в ванной. Развожу 1 ст.л. крапивного уксуса в 0,5 л воды и каждый раз после мытья головы ополаскиваю волосы этим составом, несколько минут массируя с ним кожу головы. Смывать крапивный уксус не нужно!

! Важно! Крапива повышает чувствительность кожи к солнечным лучам. Во время использования ее препаратов не рекомендуется частое пребывание на солнце.

Ольга ДАНИЛЮК, кандидат медицинских наук, врач высшей категории, фитотерапевт, г. Королев



НАШ КОНСУЛЬТАНТ — КАНДИДАТ ХИМИЧЕСКИХ НАУК, ФИТОТЕРАПЕВТ
ДИНА ПАВЛОВНА БАЛЯСОВА (Г. МОСКВА)

Тепло вместо холода

При резком повышении давления попробуйте положить на низ живота полотенце, смоченное в холодной воде. Это заставит кровь отлить от сердца. Я всегда так делаю при скачках АД.

Валентина ГОРБАЧЕВА, Климовичский р-н

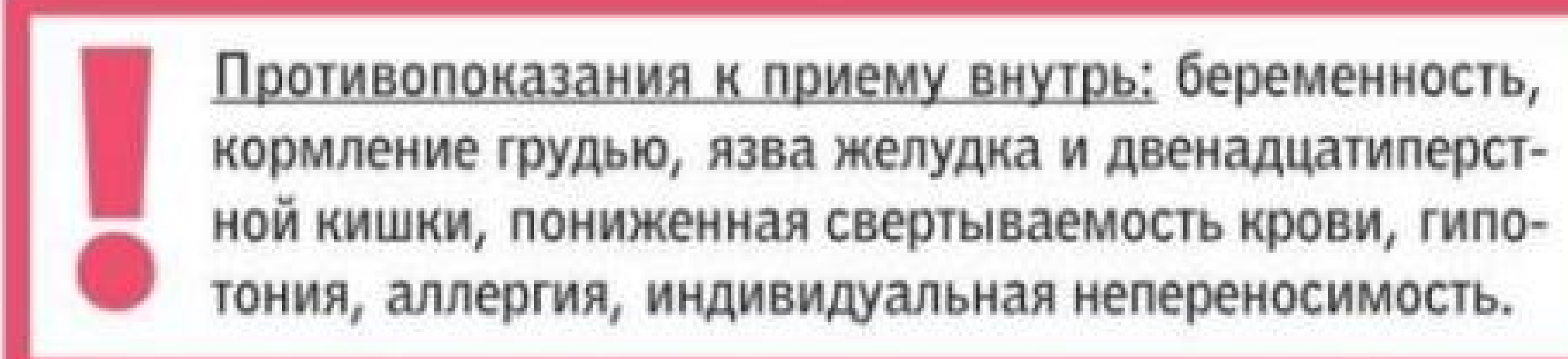
Комментарий. При резком повышении артериального давления, как правило, усиливается чувствительность к изменениям температуры.
Прикосновение к телу холодного предмета способно вызвать даже болевые ощущения. Поэтому прикладывать мокрое полотенце к животу категорически не рекомендую, так как это может спровоцировать спазм кровеносных сосудов с нежелательными последствиями.
Холод опасен еще и тем, что может пробудить или усугубить воспалительный процесс в почках, в придатках матки у женщин или предстательной железе у мужчин.
И вообще, при повышении артериального давления гипертонику помогает не холод, а тепло. Эффективна горячая еда (картофельное пюре или каша) и питье, особенно некрепкий чай с лимоном, заваривать который нужно всего две-три минуты. После такой трапезы кровь отливает к органам пищеварения и давление стабилизируется.
Способствуют снижению АД и горячие ножные ванны. Следует опустить ноги (до косточки) в таз с горячей водой на пару минут. Иногда просто мытье посуды в горячей воде помогает снизить показатели на тонометре. Механизм в этом случае такой: под воздействием высокой температуры кровеносные сосуды в ступнях или ладонях расширяются, кровь приливает к ногам, рукам, и давление немного идет на спад.
А в случае с холодным (мокрым) полотенцем, наоборот, происходит сужение сосудов внизу живота и оттока крови нет.

В наше время практически невозможно найти человека «в возрасте» с нормальным давлением. Либо оно скачет, либо уже стабильно повышено. Я стараюсь бороться с гипертонией без таблеток, пользуюсь одним проверенным рецептом. При повышении АД смешиваю небольшой кусочек размягченного сливочного масла с 0,5 ч.л. порошка корицы. Смазываю полученным кремом лоб и виски. Примерно через 15 минут проходит головная боль и стабилизируется давление.

Кристина БУРДЕЛЕВА, г. Светлогорск

Масло с корицей — на виски

Комментарий. Корица — пряность, которая снижает артериальное давление за счет содержания в ней полифенолов, а также уменьшает вязкость крови благодаря наличию кумаринов. В связи с этим при гипертонии полезно добавлять по щепотке порошка корицы в творог, кашу и другие блюда, какао и даже кефир. Коричный порошок можно применять и наружно, как описано выше в рецепте, эффект тоже будет.


! Противопоказания к приему внутрь: беременность, кормление грудью, язва желудка и двенадцатиперстной кишки, пониженная свертываемость крови, гипотония, аллергия, индивидуальная непереносимость.



Не теряйте бдительность!

На приеме пациенты часто спрашивают: если я не чувствую колебаний давления, значит, у меня все в порядке? К сожалению, это заблуждение.

Даже если вы не ощущаете скачков давления, это не означает, что оно не оказывает отрицательного воздействия на сердце и почки, которые работают в усиленном режиме. Поэтому при достижении определенного возраста нужно периодически измерять АД. Для мужчин это уже 25-30 лет, так как сильный пол, увы, становится уязвимым в самом расцвете сил.
Что же касается женщин, давление держат в узде эстрогены вплоть до климактерического периода. Однако после 45-60 лет женщины теряют свою «неприкосновенность» и могут довольно быстро пополнить ряды гипертоников. Поэтому будьте бдительны!

Марина НЕФЕДОВА, терапевт, г. Санкт-Петербург

КУДА СТРЕМИТСЯ ДУША

Многие святые места славятся уникальными случаями исцеления и благодати. И чтобы это обрести, люди едут туда из разных уголков земли. Главное — верить, потому что именно вера способна творить чудеса.

Святые места способны насытить человека особой энергетикой. И мы предлагаем вам подборку таких мест на территории России, Беларуси и Украины.

Кто-то возразит: так границы закрыты из-за пандемии. Но ведь это же не навсегда! Ослабнет ковид, и мы снова вернемся к своей прежней жизни. И сможем наконец поехать туда, куда так стремится наша душа.

ПОДБОРКУ СВЯТЫХ МЕСТ ПОЛУЧАТ ВСЕ, КТО:

1. подпишется на «Народный доктор» и «Лечитесь с нами» на 2-е полугодие 2021 года;
2. отправит в редакцию до 1 июля 2021 года ксерокопии подписных абонементов (в том числе электронной подписки), а также малый конверт с маркой и обратным адресом.

Бонус

Тот, кто подпишется на год на любое из этих изданий (на сайте toloka24.ru) и пришлет копию подписного абонемента, дополнительно получит календарик с изображением МЕСТА СИЛЫ — святой горы Афон.

ВНИМАНИЕ!

Ваш конверт ОБЯЗАТЕЛЬНО должен быть подписан в правильном порядке: ФИО; название улицы, номер дома, корпуса, квартиры; название населенного пункта, района, области, индекс.

АДРЕС ДЛЯ ПИСЕМ:

214000, г. Смоленск, главпочтамт, а/я 200, «Народный доктор», с пометкой «Святые места».

ВЫГОДНЫЕ ИНДЕКСЫ

«НАРОДНЫЙ ДОКТОР»

П1203 (на полугодие) «Почта России»,

80122 (на полугодие) «Почта Крыма». Выгода до 19%;

«ЛЕЧИТЕСЬ С НАМИ»

П1200 «Почта России»,

12680 «Почта Крыма».

Или по промокоду SP21 на сайте toloka24.ru

СО СКИДКОЙ 15%

Организатор акции: ООО «Издательский дом «Толока» (214000, г. Смоленск, ул. Тенишевой, д. 4а; ИНН: 6730043329, ОГРН 1026701445210).

Подборка святых мест и календарик будут отправлены выполнившим условия акции не позднее 15 сентября 2021 года.

реклама

Ранозаживляющее действие доказано.
Подтверждено клиническими испытаниями.



Крем-бальзам охлаждающий Спецмазь



Крем-бальзам с пихтой сибирской и муравьиным спиртом

СУХАЯ КОЖА?
СПЕЦМАЗЬ ПОМОЖЕТ!

- ОГРУБЕВШАЯ КОЖА
- ВОСПАЛЁННАЯ КОЖА
- ПОТРЕСКАВШАЯСЯ КОЖА



Заказывайте с доставкой на:





Крем-бальзам универсальный Спецмазь, крем-бальзам охлаждающий Спецмазь. Декларация о соответствии ЕАЭС № RU Д-RU.АЮ18.В.08735. Действительна по 30.08.2022 включительно. Косметическое средство. Зарегистрированный товарный знак. Реклама.

ПО ВАШИМ МНОГОЧИСЛЕННЫМ ПРОСЬБАМ С ЭТОГО НОМЕРА МЫ НАЧИНАЕМ ЦИКЛ ПУБЛИКАЦИЙ НА ТЕМУ «АЗБУКА МУЖСКОГО ЗДОРОВЬЯ».

Аденома простаты

Диагноз «аденома простаты» рано или поздно появляется в медицинской карте многих мужчин. О возможных причинах, а также по каким признакам можно вычислить ее у себя и что с этим делать, рассказывает терапевт Марина Александровна НЕФЕДОВА (г. Санкт-Петербург).

Аденома простаты — доброкачественная опухоль предстательной железы. Коварна тем, что может длительное время (иногда и десять лет) незаметно расти, ухудшая качество жизни мужчины.

Причины возникновения аденомы пока до конца не выяснены. Принято считать, что ее рост вызван увеличением количества гормона дигидротестостерона — продукта обмена тестостерона. Хотя каких-либо неопровержимых доказательств этому нет, равно как и тому, что аденома — неизбежный спутник старения.

Главная жалоба больных — нарушение мочеиспускания. Выражается в частых позывах, в том числе в ночное время, слабым напором струи, ощущением неполного опорожнения мочевого пузыря.

При данном недуге особое внимание должно быть направлено **на питание.**

Исключить перец, горчицу, консервы, копчености, алкоголь, кофеин, кислые фрукты.

Полезны продукты, богатые цинком: семечки тыквы, орехи, горох, крупы и фасоль.

К пищевым компонентам, способным препятствовать развитию аденомы, относится содержащийся в свекле бета-каротин, который, по мнению ученых, влияет на усиление иммунитета. Мужчинам рекомендуется включать свеклу в ежедневный рацион. Полезны и петрушка (помогает снять воспаление), сельдерей (благотворно влияет на предстательную железу).

Для борьбы с застойными явлениями в малом тазу важны продолжительные прогулки (по 10-15 тысяч шагов в день), желательно широким шагом с периодическим включением пробежек хотя бы по две-пять минут, повторяя их несколько раз и доводя до 20 минут в день.

Эффективны в комплексной терапии упражнения, связанные с большой амплитудой движений в тазобедренных суставах и пояснично-крестцовом отделе позвоночника: «велосипед», «ножницы» и т.п.

“

Воздерживайтесь от приема любой жидкости по крайней мере за два часа до сна.

Каркаде — напиток фараонов

В арабских странах чай каркаде — лекарство от всех болезней. Египтяне считают его национальным достоянием и называют напитком фараонов. О пользе этого приятного на вкус чая рассказывает провизор, фитолог Андрей Иванович ЗАЛОМЛЕНКОВ (г. Бугуруслан).

- Каркаде снимает воспаление в организме, снижает температуру;
- улучшает пищеварение, помогает при запорах, предотвращает проблемы с ЖКТ, особенно в пожилом возрасте;
- благотворно влияет на нервную систему, снижает раздражительность, улучшает сон и повышает настроение.
- А еще напиток из суданской розы полезен для печени и поджелудочной железы, помогает вывести из организма шлаки, защищает от токсичного воздействия алкоголя и помогает при похмелье.
- **У женщин** каркаде регулирует менструальный цикл, препятствует избыточному накоплению жира в организме, защищает от развития мастопатии и фибромиомы матки. Бактерицидные вещества помогают справиться с хроническим циститом.
- **Мужчинам** напиток позволяет длительно поддерживать высокую потенцию, снижает риск развития простатита и аденомы предстательной железы.
- Чай активизирует иммунную защиту организма и полезен для профилактики вирусных заболеваний, в том числе и COVID-19.
- Холодный каркаде мягко снижает АД, а горячий — повышает.
- За счет органических кислот напиток прекрасно утоляет жажду. Он не содержит щавелевой кислоты и поэтому безопасен для почек.

Противопоказания: беременность, лактация. Нельзя увлекаться этим напитком и при повышенной кислотности желудочного сока, обострении желчно- и мочекаменной болезни, а также пить в больших количествах гипотоникам.

Приготовление: 1 ч.л. залить 1 ст. кипятка, настоять три-пять минут. Для здорового человека достаточно двух чашек чая в день после еды. Если есть заболевания, лучше посоветоваться с лечащим врачом.



Звезды и здоровье. Июнь

Начало июня приходится на убывающую луну. Используйте это время для завершения начатых еще в прошлом месяце дел. Но уже в конце первой декады будьте внимательны и осторожны. Непосредственно в день новолуния (10 июня) соблюдайте растительную диету, а если позволит здоровье, поголодайте. Вторая половина месяца пройдет под знаком растущей луны, что даст возможность накопить достаточное количество энергии. Для предотвращения обострения хронических болезней полезно пить травяные настои и чаи из свежего сырья.

ОВЕН
Состояние здоровья Овнов позволит поддерживать активный образ жизни. Однако 24 и 25 июня, чтобы избежать травм тазобедренного сустава, не стоит злоупотреблять физической нагрузкой.

ТЕЛЕЦ
Серьезных проблем со здоровьем Тельцам звезды не обещают, но в конце первой декады повышена опасность воспалительных процессов в органах мочеполовой системы и слизистой полости рта. Очень полезен чай из смеси алтея (листья, корни), лесной земляники (листья), багульника (трава), ивы (кора), лапчатки (трава). Взять по 1 ч.л. каждого сырья (сухое, измельченное), заварить 1 л кипятка. Выпить за день. Курс — неделя.

БЛИЗНЕЦЫ
Сил и энергии в июне у Близнецов предостаточно, но расходовать их необходимо рационально. В противном случае, особенно в конце месяца, возможно повышение артериального давления, и, как следствие, головные боли. Полезен фиточай из смеси корней аира, травы вереска, душицы, тимьяна, семян тмина. Готовить и принимать, как указано ранее.

РАК
Начало лета у Раков — довольно сложный период для поддержания здоровья. На любые незначительные недомогания следует обязательно обратить внимание и посетить лечащего врача. Любые попытки самостоятельного лечения могут дать отрицательный результат.

ЛЕВ
Звезды в июне советуют Львам поберечь силы и не гнаться за журавлем в небе, имея синицу в руках: есть опасность не получить ни того, ни другого. А переживания по поводу неудач — прямой путь к болезням сердца. Поддержит его чай из такой смеси: корни валерианы, трава лапчатки и таволги, цветки арники горной. Готовить, как указано ранее.

ДЕВА
В начале лета Девам вряд ли придется обращаться к врачу. Но хорошее состояние здоровья вполне способно спровоцировать повышенный аппетит и, как следствие, лишний вес. Звезды советуют увеличить физическую нагрузку и при любой возможности купаться в открытых водоемах.

ВЕСЫ
Эстеты Весы под влиянием лета способны забыть о бережливости и экономии. А истратив значительную часть семейного бюджета на ненужные вещи, впадают в депрессию. Лучшее лекарство — это время, проведенное с друзьями.

СКОРПИОН
Жаркая и душная погода июня сильно ослабляет иммунную систему Скорпионов, а обилие комаров и других насекомых вызывает депрессию. Звезды советуют взять на этот период отпуск и куда-нибудь уехать.

СТРЕЛЕЦ
Неожиданно для самих себя Стрельцы в июне способны выявить недомогания, о которых раньше не догадывались. Звезды советуют отнестись к своей интуиции серьезно и обязательно посетить врача для обследования.

КОЗЕРОГ
Хорошее настроение и самочувствие Козерогов позволит им доблестно трудиться на благо семьи и общества. Но звезды все же советуют взять отпуск и укрепить здоровье на природе.

ВОДОЛЕЙ
Большинству Водолеев будет некогда думать о своих болезнях. Но, несмотря на активный образ жизни, важно не переедать, так как гарантирован набор избыточного веса. Рекомендуется чай: 3 части травы зверобоя, по 1 части корней валерианы, шишек хмеля и травы вереска, 0,5 части травы пустырника. 1 ст.л. сбора заварить 1 ст. кипятка, настоять до остывания. Процедить и выпить в течение дня.

РЫБЫ
В июне у Рыб ослаблена пищеварительная система и они будут очень разборчивы в пище. Им необходимы витамины, больше фруктов, овощей. И такой лечебный чай: 3 ч.л. травы фиалки трехцветной, 2 ч.л. травы будры, по 1 ч.л. корней аира, чаги и кукурузных рылец. Заварить и принимать, как рекомендовалось для Тельцов.

Валерий МАТВЕЕВ, астролог

Зачем промасливать пупок

Одна из любимых оздоравливающих процедур моей сестры — промасливание пупка (капает в него масло). Говорит, что в результате ушли проблемы с пищеварением, суставы стали болеть реже. Интересно, как это работает?

Ярослав ВОЛЬСКИЙ, г. Брянск

ОТВЕЧАЕТ ЙОГАТЕРАПЕВТ, СПЕЦИАЛИСТ-КОНСУЛЬТАНТ ПО АЮРВЕДИЧЕСКОЙ И ТИБЕТСКОЙ МЕДИЦИНЕ, СПЕЦИАЛИСТ ПО ГИРУДООЗДОРОВЛЕНИЮ **НАТАЛЬЯ АЛЕКСАНДРОВНА РАСПОПИНА** (Г. РОСТОВ-НА-ДОНУ)

В восточных практиках промасливание — это нанесение теплых масел на кожу и употребление их внутрь. Используется при таких симптомах, как упадок сил, вздутие живота и запоры, бессонница, нервные расстройства, головокружения, боли в суставах и мышцах, потеря координации, депрессия. Подходит при ломкости сосудов (частые кровотечения, гематомы) и сухости кожи.

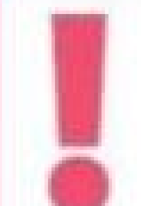
Одно из самых питательных масел — натуральное кунжутное. Оно хорошо проникает через поры кожи, питает ткани, кости, нервы. Его можно наносить на ступни, низ живота (в том числе и пупок), макушку головы и спину.

Кстати, полезно уделять особое внимание именно пупку, потому что под ним расположено большое количество сосудов. Соответственно, в кровь легче и быстрее попадают питательные вещества из масла и затем разносятся по всему телу.

При вздутии, запорах, диарее полезно промасливать низ живота и, в частности, пупок. Очистите его и капните туда пару капель кунжутного масла. Мягкими движениями массируйте эту область до полного впитывания масла. Можно поместить палец в пупок и вращать по часовой стрелке, слегка надавливая на его стенки.

При болях в суставах две-три капли горчичного или касторового масла капните на пупок и нанесите на небольшую область вокруг него. Вотрите легкими массажными движениями.

Для восполнения энергии можно использовать (как указано выше) рапсовое масло.



Для лучшего эффекта каждую из процедур выполнять два-три раза в день.

Суставам друг – акула

У акул нет костей, их скелет целиком состоит из хряща. Он в разы прочнее человеческого и не разрушается со временем — даже старые особи могут плыть со скоростью 60 км/ч.

Секрет прочности хрящей акул в их составе. Они содержат компоненты, которые вообще не встречаются в хрящах других животных. Именно эти вещества нужны нам при проблемах с суставами.

Польза северных акул. Чтобы выжить в ледяных морях им приходится накапливать огромные запасы биологически активных веществ. Хрящи таких акул могут содержать в 100 раз больше полезных веществ, чем хрящи других животных.*

27 полезных компонентов

Обычные средства для суставов содержат 1–2 полезных компонента. Хрящи северных акул — 27. Результаты приема таких хрящей впечатляют:

- Утренняя скованность исчезает у 7 человек из 10.*
- Неприятные ощущения в суставах и спине уменьшаются в 2 раза.*
- Требуется меньше обезболивающих средств.*

Причем результаты появляются не через 6 месяцев регулярного приема, а всего через 4 недели. И это у женщин с остеоартрозом 1–3 стадии!

Дешевле обычных средств

Чтобы убедиться в этом, Вам не нужно тратить 2–3 тысячи рублей за упаковку. Хрящи акул продаются в аптеках и стоят 850-980 рублей. Препарат называется «Артрофиш». Это единственное в России средство на основе хрящей северных акул. Его создатели настолько уверены в качестве и эффекте препарата, что возместят Вам полную стоимость курса, если Вы не увидите результат. **Без чека.**

Вырежьте купон, чтобы вернуть деньги.



НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ.

* Т.Н. ПИВНЕНКО. БАД К ПИЩЕ «АРТРОФИШ». М.: ИЗДАТЕЛЬСКИЙ ДОМ АКАДЕМИИ ЕСТЕСТВОЗНАНИЯ, 2015. – 66 С. РЕКЛАМА. БАД. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВОМ. СОГР: RU.77.88.003.Е.006366.05.15 ОТ 14.05.2015. ООО «ФАРМОУШЕН ТРЕЙД». ОГРН 1152509000291. 692856, Г. ПАРТИЗАНСК, УЛ. КУТУЗОВА Д. 60. 8 (42363) 6-70-60.

Сохраним память и внимание

Высшие психические, или когнитивные, функции являются наиболее сложными функциями головного мозга, с помощью которых осуществляется процесс рационального познания мира и обеспечивается целенаправленное взаимодействие с ним. С возрастом проблемы снижения внимания, памяти, скорости мышления становятся все более острыми.

Наряду с естественным старением мозга, которое является относительно закономерным на фоне общего старения организма, имеется ряд факторов, которые существенно ухудшают память, способность к концентрации внимания, что может приводить к снижению качества жизни и в более молодом возрасте.

Наиболее значимыми факторами появления таких симптомов являются: сопутствующая сердечно-сосудистая патология (стойкое повышение артериального давления, нарушение ритма сердца), активное и пассивное курение, избыточная масса тела, наличие сахарного диабета. Относительно недавно была установлена значимая роль депрессии, особенно в случае отсутствия лечения.

Наличие у пациента артериальной гипертензии, избыточного веса в сочетании с курением и нарушениями обмена глюкозы (сахарный диабет) приводит к раннему повреждению головного мозга вследствие хронической недостаточности мозгового кровообращения. Наиболее ранними симптомами нарушения функции являются снижение способности сосредотачиваться на определенной деятельности, забывчивость, откладывание принятия значимых решений «на потом».

Пациенты с наличием факторов риска или с уже имеющимися ранними проявлениями должны уделять особое внимание выполнению рекомендаций специалиста, это позволит максимально отдалить наступление неблагоприятных последствий. В частности, необходимо регулярно контролировать артериальное давление, по возможности с помощью исправных автоматических приборов, регулярно принимать назначенную гипотензивную терапию, не менять схему терапии и дозы препаратов без согласования со специалистом.

В случае наличия сахарного диабета или нарушения толерантности к глюкозе обязательно регулярно контролировать уровень глюкозы, в том числе и при помощи домашних глюкометров, избегать приема жирной и высококалорийной пищи (сладости, белый хлеб), обязательно принимать сахароснижающие препараты, если они были назначены эндокринологом.

Помимо непосредственно медицинских рекомендаций, необходимо помнить, что организм человека имеет внутренние резервы, которые можно использовать для противодействия повреждающим факторам. Наиболее важным аспектом является умеренная и регулярная физическая активность, в частности ходьба в умеренном темпе, плавание, аэробные упражнения (ушу, тай-чи). Соблюдение здорового питания также снижает риск раннего ухудшения памяти и внимания, рекомендовано разнообразить диету, обязательно есть фрукты и овощи, бобовые, орехи, отдавать предпочтение рыбе и индейке, употреблять пасту из твердых сортов пшеницы. Согласно недавно опубликованному исследованию, стараться избегать употребления цельного молока. Существенным вкладом в собственное психическое здоровье может стать ограничение употребления алкоголя и спиртосодержащих напитков, а также прекращение курения. Наличие постоянно сниженного настроения, чувства тоски, чувства «пустоты дня», ограничение интересов может свидетельствовать о наличии депрессии. Самолечение в этом случае недопустимо, при очередном визите к специалисту следует акцентировать на этих симптомах его внимание, это позволит раньше назначить правильное лечение.

Широко распространенным является использование различных лекарственных препаратов и биологических добавок. Некоторые из них не продемонстрировали значимых эффектов в рамках клинических исследований и, скорее всего, бесполезны. Оправданным можно считать только регулярный прием витамина Д в рекомендованных дозах. Среди препаратов, которые обладают долгосрочным положительным эффектом для уменьшения выраженности неврологических и психических нарушений, связанных с нарушениями кровоснабжения головного мозга, наиболее перспективными являются антиоксиданты и препараты, влияющие на функцию капилляров мозга, например винпоцетин. Эти группы лекарств применяются исключительно по назначению специалиста, однако для их назначения необходимо, чтобы пациент предъявил соответствующие жалобы. Поэтому, обращая внимание на особенности своего психического состояния, не забывайте информировать о них вашего специалиста, тогда совместными усилиями вы сможете противодействовать раннему наступлению деменции (слабоумия).

Автор статьи
Касаткин Дмитрий Сергеевич,
профессор кафедры нервных болезней с медицинской генетикой и нейрохирургией ФГБОУ ВО ЯГМУ МЗ РФ, г. Ярославль

Моя проблема — острые язвы подвздошной кишки. Замучили изжога, диарея, вздутие живота. У меня нет вредных привычек — откуда эта напасть? Возможно, из-за приема нестероидных противовоспалительных препаратов (НПВП) после удаления межпозвоночной грыжи? Или от частых стрессов? Можно ли себе помочь, используя средства фитотерапии?

Светлана, г. Калинковичи



Атака на кишечник

ОТВЕЧАЕТ ФИТОТЕРАПЕВТ
АЛЛА БОРИСОВНА КИРЩЕНЯ (Г. МИНСК)

Язвы подвздошной кишки (нижний отдел тонкой кишки) — серьезное патологическое состояние. Именно с подвздошной кишки начинается язвенное поражение кишечника при **болезни Крона.** Такое же состояние вызывает кишечный туберкулез, болезнь Бехчета, целиакия, язвенный колит, рак тонкого кишечника и др.

Для постановки диагноза берут общий и биохимический анализ крови; определяют наличие антител против ASCA (антитела чаще выявляют при болезни Крона); проводят рентгеноконтрастное исследование пораженных участков тонкого кишечника (для определения характера и степени изъязвлений); УЗИ, КТ и МРТ (для визуализации стенки кишечника); капсульную эндоскопию (в капсуле — камера, которая, проходя ЖКТ, делает снимки и передает их на специальное устройство для расшифровки). Методы исследования выбирает врач-гастроэнтеролог индивидуально.

Если после исключения других диагнозов болезнь Крона будет подтверждена, ее лечение проводят сугубо индивидуально и комплексно с использованием препаратов разных классов и рекомендаций по соблюдению диетического питания.

Средства фитотерапии при болезни Крона создают защитную пленку, что предотвращает дальнейшее разрушение слизистой оболочки кишечника.

Настой корней алтея лекарственного. 2 ст.л. сухого сырья залить 0,5 л холодной кипяченой воды, настоять при комнатной температуре (время от времени взбалтывать) два часа, процедить. Принимать по 0,5 ст. три раза в день полтора-два месяца.

Настой плодов фенхеля. 1 ст.л. сухих плодов залить 1 ст. кипятка, настоять на водяной бане 15 минут, процедить. Пить по 1/3 ст. три раза в день. Фенхель способствует уменьшению болей и исчезновению вздутия живота. Курс — месяц.

Болезнь Крона относится к аутоиммунным заболеваниям, то есть развивается, когда иммунная система начинает атаковать собственные ткани организма — кишечник и другие органы ЖКТ. В процессе развития болезни имеет значение наследственность, инфекции, нарушения работы иммунитета, чрезмерный прием НПВП, погрешности в питании. Поэтому во время лечения важно выполнять рекомендации врача, соблюдать диету и по возможности снижать стрессовые нагрузки.

Фиточай «Противоязвенный»

Язва желудка и двенадцатиперстной кишки может проявлять себя изжогой, болями в животе после еды, ночной рвотой (особенно весной и осенью). А может затаиться и не вызывать неприятных ощущений. Лечение язвенной болезни в основном консервативное и хирургическое. Хорошим помощником становится фитотерапия.

Приготовление сбора (все растения — сухие, измельченные): по 30 г корней валерианы, лопуха большого, алтея, солодки, одуванчика, чаги; по 25 г плодов шиповника и калины, семян льна, фенхеля; по 20 г травы чабреца, зверобоя, сушеницы, мелиссы, череды, кровохлебки, репешка, тысячелистника, хвоща полевого, листьев ежевики, земляники, подорожника, цветков ромашки аптечной, кукурузных рылец, лепестков белой розы.

Применение. Каждый вечер заваривать в термосе 1 ст.л. сбора 750 мл кипящей воды. Утром процедить. Выпить в четыре приема в течение дня за 15-20 минут до еды. Хранить в стеклянной посуде. Курс — три месяца. Через две недели повторить.

После положительного результата в лечении в течение последующих трех лет принимать фитосбор каждую осень.

Урфан ДЖАББАРЗАДЕ, фитотерапевт, г. Баку

Любите сладкое? Избавляйтесь от паразитов!

Паразиты, обитающие в нашем физическом теле, отнимают у нас энергию. Чтобы ее восполнить, организм заставляет нас есть сладости, так как именно глюкоза, содержащаяся в них, дает быструю энергетическую подпитку. А заодно формируется и жировой запас, который также является защитой организма. Если вы избавитесь от паразитов, то и вес нормализуется, и пропадет тяга к сладкому. Они перестанут забирать вашу энергию, поэтому исчезнет сонливость, усталость, утомляемость и много чего еще — сами увидите!



1 ПИЖМА

С 1-го по 5-й день пейте утром натощак такой настой. 0,5 ч.л. измельченной сухой травы (цветочных корзинок) пижмы залейте 1 ст. кипятка, дайте настояться 15 минут, процедите. Каждый день готовьте свежий настой.

2 ТЫКВЕННЫЕ СЕМЕЧКИ И МАГНЕЗИЯ

На 6-й день 150 г высушенных и очищенных семян тыквы разотрите в ступке или измельчите в кофемолке. Постепенно добавьте 60 мл воды, вливая по 10-15 капель и каждый раз тщательно перемешивая. Можно добавить 1 ч.л. меда. Кашицу съешьте утром натощак по 1 ч.л. с перерывом в 15 минут. Через два часа после приема выпейте солевое слабительное — 20 г порошка магнезии (магния сульфат), разведенного в 2/3 ст. теплой воды. Спустя час после проявления слабительного эффекта выпейте 1 ст. горячей воды (как чай — глотками). Затем можно завтракать.

3 НАСТОЙКИ ДЛЯ ВОССТАНОВЛЕНИЯ ИММУНИТЕТА

С 7-го по 21-й день займитесь восстановлением защитных сил организма. Утром принимайте аптечную настойку лимонника китайского по 20 капель в рюмке воды. На ночь — смесь в равных частях (по 15 капель) настоек валерианы, пустырника и пиона уклоняющегося.

Кратность применения такой противопаразитарной терапии — раз в год.

> **!** Внимание! Это вариант чистки для взрослого человека без хронических заболеваний печени и почек, не имеющего повышенной чувствительности к включенным в терапию препаратам. Тем не менее на всякий случай проконсультируйтесь со своим врачом.

Галина АПОЛОНСКАЯ, специалист по восточным практикам, г. Бийск

Слышала, что при ишемической болезни сердца, атеросклерозе, частых простудах полезно пить такой напиток. Смешать 10 л свежего березового сока, по 500 г измельченных свежих корней гравилата городского, корневищ пырея, сухих плодов шиповника и 2 ст. настойки почек березы, плодов боярышника и рябины красной, смешанных в равных частях (залить водкой 1:5, настоять месяц). Смесь настоять в прохладном месте месяц, время от времени помешивая. Пить по 100 мл три раза в день за 30 минут до еды. Хотелось бы услышать мнение фитотерапевта, будет ли толк от такого лечения, потому что приготовить это средство не просто.

Зинаида Васильевна, Гомельская обл.

Спирт в березовом соке не нужен

ОТВЕЧАЕТ ФИТОТЕРАПЕВТ **АЛЛА БОРИСОВНА КИРЩЕНЯ** (Г. МИНСК)

Свежий березовый сок сам по себе — универсальное природное лекарство, источник биологически активных соединений, минералов и солей. И я считаю, что привносить в это уникальное снадобье другие компоненты нецелесообразно. Более того, можно просто ухудшить его свойства.

Так, добавление предлагаемой настойки разрушит ферменты и растительные гормоны, которые содержатся в соке. Чистый березовый сок стимулирует обмен веществ, обладает регенерирующим и кроветворным действием, полезен при воспалительных процессах и болезнях кожных покровов, а также сердечно-сосудистых, эндокринных и аллергических заболеваниях, выводит из организма вредные вещества.

Это диетический и освежающий напиток. Особенно полезно пить его свежим в сезон по 1-2 ст. в день.



> При наличии хронических заболеваний печени и почек необходимо заранее проконсультироваться с врачом.

Будра — «сороканедужная трава»



В период легочных инфекций, как бактериальных, так и вирусных, а также послековидных осложнений нелишне вспомнить позабытые народные рецепты. Например, настойки и настои вечнозеленой травы будры плющевидной. Одной из первых она появляется на проталинах с теплыми лучами весеннего солнца.

Будру плющевидную можно определить по нежно-голубым цветкам, напоминающим колокольчики. Запах растения не очень приятен, поэтому в народе его называют собачьей мятой.

В старину будрой лечили недуги дыхательной системы: туберкулез, пневмонию, бронхит, астму.

Рецепт настойки: 50 г сухой травы залить 600 мл водки, настоять две недели, процедить. Принимать по 0,5 ч.л. на 50 мл воды четыре раза в день через 30 минут после еды. Курс — не менее месяца.

Приготовление настоя: 1 ч.л. сухой травы залить 1 ст. кипятка, настоять. Принимать по 1 ст.л. четыре раза в день через 30 минут после еды.

! *Внимание! Будра ядовита, передозировки недопустимы!*

Кроме того, собачью мяту успешно применяют в лечении болезней мочевого пузыря, почек, кишечника, желудка. Есть сведения о хороших результатах в лечении рака крови и печени. Будра содержит набор незаменимых аминокислот, необходимых для создания иммунного ответа, что определяет ее довольно высокие лечебные свойства.

Сергей АНДРЮШИН, биолог, г. Инза

А ВОТ ЧТО ПИСАЛ О БУДРЕ ПЛЮЩЕВИДНОЙ ИЗВЕСТНЫЙ ТРАВНИК **РИМ БИЛАЛОВИЧ АХМЕДОВ** (Г. УФА)

«В народе ее уважительно называют сороканедужной травой. Спектр применения растения и в самом деле безграничен. Получил человек переломы костей или вывихи — в два раза быстрее можно исцелиться, если прикладывать истолченную свежую или запаренную сушеную траву. Без будры я не мыслю своей домашней аптечки. Высоко ценю сок из свежесобранной майской травы, особенно при лечении цирроза и рака печени, рака горла, бронхов и легких».

ТОВАРЫ ОТ БРАТЬЕВ-БЕЛАРУСОВ
Украшения из натуральных камней на сайте wolvesby.ru

Святой Шарбель: чудеса христианского монаха

Святой отец Шарбель свершил более двадцати тысяч чудес по всему свету. Любое чудо исцеления сегодня тщательно исследуется не только высшими религиозными деятелями, но и учеными. Следует сказать, что изображения Святого Шарбеля проверялись с помощью специальных сверхчувствительных приборов, которые фиксируют электромагнитное излучение. Провели несколько замеров, результат был один и тот же: икона Святого Шарбеля излучала такие же частоты, которые генерирует лечебная аппаратура! По всем самым строгим меркам это было настоящее чудо. Икона действительно исцеляла, так как распространяла здоровое электромагнитное излучение. Прикладывая изображение к больному месту и мысленно прося помощи у Святого Шарбеля, вы можете исцелиться от многих болезней.

НАТЕЛЬНАЯ ИКОНКА из лечебного камня обсидиан
на тесемке
цена: 399р.





«Богородица Казанская» (для слабовидящих и незрячих), «Матрона Московская», «Евфросиния» (от болезней), «Божья Матерь Семистрельная» (от злых людей), «Неупиваемая Чаша» (защита от пьянства), «Николай Чудотворец» (оберегает водителей), «Блаженная Валентина» (защита всех матерей), «Исус Христос», «Ангел-Хранитель» (оберегает от беды).

количество ограничено!

Икона Святой Целитель Шарбель



На холсте.
В рамке под стеклом.

Ширина: Высота:	Цена:
13см х 18см	1999р.
18см х 24см	2399р.
21см х 27см	2699р.

Выполняется только под заказ!!!

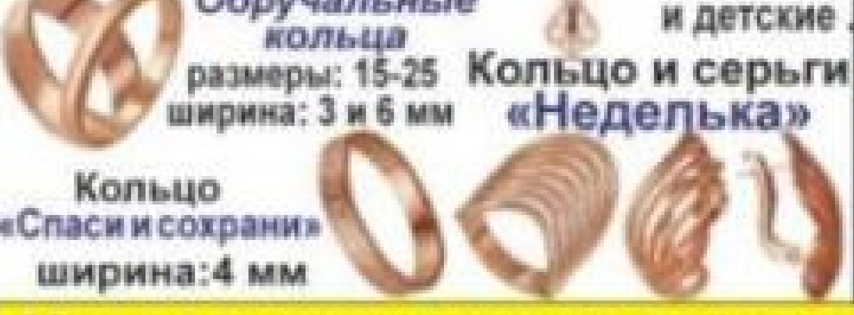
Цена одного изделия: Позолота 24к.: 1999р.



Цена одного изделия позолота 24к.:699р., серебро:399р.
Обручальные кольца размеры: 15-25 ширина: 3 и 6 мм
Крестики: мужские, женские и детские
Кольцо и серьги «Неделька»
Кольцо «Спаси и сохрани» ширина:4 мм

позолота 24к.: 1499р., серебро: 1099р.
Оберегающий перстень для Водителей с Николаем Чудотворцем

Цена одного изделия: позолота 24к.: 1499р.



количество ограничено!
«Святой Целитель Шарбель»
699р.
НАТЕЛЬНАЯ ИКОНКА на тесёмке из лечебного камня обсидиана
Исцеляет все болезни

Книга «Святой Шарбель. Чудесное исцеление» в России» 16+
450 страниц + чудотворные образы!
Отзывы людей, которые,рассказывают как и от каких болезней они исцелились.
цена: 899р.

Цена одного изделия: позолота 24к.: 1199р.
Бусы 699р.,Браслеты 499р.

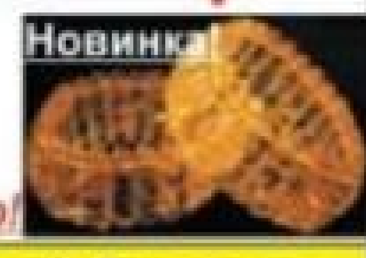


из натуральных камней: Тигровый глаз, Агат, Горный хрусталь, Нефрит, Аметист, Сердолик, Бирюза, Малахит, Розовый кварц, Гранат, Обсидиан и др.

Кулоны 499р. из натуральных камней:
Малахит, Яшма, Тигровый глаз, Розовый кварц, Нефрит, Бирюза, Горный хрусталь, Сердолик, Лунный камень, Агат, Лазурит, Обсидиан, Аквамарин.

Браслет «Медовый янтарь»
Цена: 1499р.
Количество ограничено!





Бесплатный звонок по всей России:
8-800-200-15-57
Viber +375-25-735-71-71
ИП Шеремет С.В. ОГРНИП 321673300004616

«НАША КУХНЯ. САЛАТЫ И ЗАКУСКИ» №5

- Дома вкуснее: сочная шаурма, «дачный» бургер, чипсы из микроволновки и аппетитные крылышки в панировке.
- Удивляем близких. Пять новых вкусов малосольных огурцов.
- Колдуем у мангала: три лучших маринада для шашлыка.
- Своими руками. Лаванда из фетра.
- Хозяйкам на заметку. Превращаем бутылку в дозатор для растительного масла.
- Бабушкины секреты. Жареные семечки по старинному рецепту.

«ДЕЛАЕМ САМИ» № 10



- Имея элементарные навыки шитья, вы сэкономите бюджет и сошьете своему сорванцу футболки и шорты на весь летний сезон.
- Возьмите на заметку вариант изготовления подвесного дровокола из металлолома.
- Обивка пуфика потрепалась и утратила внешний вид? Воспользуйтесь нашим мастер-классом по переобтяжке!

«СВАТЫ НА ПЕНСИИ» № 5

- «Звездная» зелень при суставных болях. Мокрица не просто сорняк, а самый настоящий лекарь.
- Можно ли чистить уши ватными палочками? Ответ врача-инфекциониста вас удивит.
- Если напал ресничный клещ. Как определить, чем опасен, как лечить, на что обратить внимание?
- Топ-5 томатных хитростей для хороших урожаев.

«ЗОЛОТЫЕ РЕЦЕПТЫ НАШИХ ЧИТАТЕЛЕЙ» № 10



- Тема номера. Десерты: сладкие сказки.
- Салаты и закуски. «Морской круиз» к празднику.
- Первые блюда. Кукурузный крем-суп с беконом.
- Горячие блюда. Открываем сезон пикников и шашлыков!
- Несладкая выпечка. Роман с пиццей под солнцем Неаполя.
- Хитрости хозяйки. Топ-7 бабушкиных девайсов на кухне.
- Сладкий стол. Чизкейк «Малиновый соблазн» со штрейзелем.

ЕСЛИ У ВАС ЕСТЬ ОТЗЫВ, ВОПРОС ИЛИ ПРЕТЕНЗИЯ ПО ДОСТАВКЕ ИЗДАНИЯ, ПОЗВОНИТЕ НАМ ПО ТЕЛЕФОНУ (4812) 64-75-47 ИЛИ НАПИШИТЕ НА ЭЛЕКТРОННУЮ ПОЧТУ RU@TOLOKA.COM МЫ ХОТИМ, ЧТОБЫ НАШЕ ИЗДАНИЕ СТАЛО ЕЩЕ ЛУЧШЕ БЛАГОДАРЯ ВАМ!

Читайте в следующем номере «Доктора»



- Тема номера. Рак: как жить дальше?
- Досье на болезнь. 10 фактов о гастрите.
- Больной вопрос. Коронавирус и тромбоз.
- Полезно всем. Поели? Погуляйте 15 минут!
- Из личного опыта. Жилетка из каштанов спасла от бронхита.

реклама

Сегодня также вышли:

«Золотые рецепты наших читателей», «Цветок», «Сваты. Сканворды», «Сваты», «Садовод и огородник», «Сваты на пенсии», «Делаем сами», «Давление в норме. 120/80», «Сваты на даче», «Счастливая и красивая», «Домашний», «Волшебный», «Сваты на кухне», «Наша кухня. Выпечка», «Саша и Маша. 1000 приключений», «Наша кухня. Салаты и закуски».

«НАРОДНЫЙ ДОКТОР» 16+



N 10 (584), 18 мая 2021 г.

Свидетельство о регистрации ПИ № ФС77-21184 от 31.05.2005 выдано Федеральной службой по надзору за соблюдением законодательства в сфере массовых коммуникаций и охране культурного наследия

Главный редактор
ЯЛОВА М.В.

Учредитель и издатель
ООО «Издательский дом «Толока»
Юридический адрес:
Россия, 214000, Смоленская обл., г. Смоленск, ул. Тенишевой, 4а.

Адрес редакции:
Россия, 214000, Смоленская обл., г. Смоленск, ул. Тенишевой, 4а.
E-mail: ru@toloka.com

Для писем:
Россия, 214000, Смоленская обл., г. Смоленск, главпочтамт, а/я 200; www. toloka.com;
E-mail: ru@toloka.com, nd@toloka.com

Подписные индексы (помесячные):
П1201 «Подписные издания»
Официальный каталог АО «Почта России»
12655 «Каталог периодических изданий Республики Крым и г. Севастополя»
Распространитель — ООО «Толока»
Тел. (4812) 61-19-80, (4812) 64-74-54.
E-mail: ru@toloka.com

По вопросам доставки и качества изданий:
тел. (4812) 64-75-47

Свободная цена

Подписано в печать 7.05.2021 г. в 16.00

Тираж 115 000 экз.
Заказ № ДБ 2146
Отпечатан в
ООО «Типографский комплекс «Девиз», Россия, 195027, г. Санкт-Петербург, ул. Якорная, д. 10, корпус 2, литер А, помещение 44

Отдел рекламы в Москве:
8 (495) 662-92-18, 8 (903) 615-56-07
E-mail: reklama_ru@toloka.com

За стиль и содержание рекламы ответственность несет рекламодатель.

Перепечатка и любое использование материалов возможны только с письменного разрешения редакции. Рукописи не рецензируются и не возвращаются.

Подлежит распространению в России и странах СНГ. For distribution in Russian Federation and CIS countries. Экспорт и распространение издания за пределы РФ и РБ осуществляется только с письменного разрешения правообладателя.

Редакция оставляет за собой право редактировать материалы.

Редакция имеет право публиковать любые присланные в свой адрес письма читателей и иллюстрированные материалы. Факт пересылки означает согласие их автора на передачу редакции прав на использование произведения в любой форме и любым способом на территории стран СНГ, Литвы, Латвии.

За опубликованные материалы, при отсутствии отказа от получения, выплачивается вознаграждение (гонорар), размер которого устанавливается редакцией.

Условия выплаты вознаграждения — после публикации и при наличии следующих персональных данных: ФИО, адрес регистрации и почтовый адрес (в случае его отличия от регистрации), номер телефона, серия и номер паспорта, когда и кем он выдан, дата рождения, номер свидетельства государственного пенсионного страхования, ИНН. При начислении вознаграждения последний рабочий день месяца публикации материала включается в страховой пенсионный стаж.

Предоставлением своих персональных данных субъект персональных данных выражает свое согласие на сбор, хранение и обработку его персональных данных для осуществления и выполнения функций и обязанностей, возложенных на оператора законодательством Российской Федерации.
Фото: Shutterstock.com

Издается с июня 1996 года.
Выходит два раза в месяц.
Следующий номер выйдет
8 июня 2021 года



Тарелка: размер имеет значение?

Что поможет оставаться здоровым и стройным без изнурительного подсчета калорий, взвешивания еды и исключения из рациона каких-то продуктов? Принцип разделения тарелки!

ЧТО ЭТО ТАКОЕ

Визуально разделите тарелку пополам. На одной половине должны быть овощи и фрукты (с преобладанием овощей). Другую половину разделите еще на две части: одну отведите белкам и жирам, вторую — крупам/углеводам (хотя овощи — это тоже углеводы, но медленные).



БЛЮДЦЕ ИЛИ «ТАЗИК»

Меня часто спрашивают, какого размера должна быть тарелка, если придерживаться этого принципа? Конечно, размер имеет значение. Но есть пара хитростей, которые делают этот момент второстепенным.

Хитрость первая. Половину любой тарелки, как вы уже поняли, должны занимать овощи.
Они содержат большое количество клетчатки, которая занимает много места в желудке, — раз, и требует пережевывания (в отличие от белого хлеба и макарон) — два.
Можно, конечно, и не жевать (что не рекомендуется, если вы хотите избежать вздутия живота), тем не менее насыщение от овощей наступит гораздо быстрее, чем от белого риса или хлеба.
На заметку: картофель и кукуруза не относятся к категории «овощи», хоть таковыми и являются. Их нужно отнести к группе «крупы/углеводы» из-за высокого содержания крахмала (в картофеле) и сахара (в кукурузе).

Хитрость вторая. Надо есть достаточное количество белка и жиров.
Жиры для усвоения требуют намного больше энергии и времени, чем любые углеводы. Это, во-первых, снижает аппетит, а во-вторых, обеспечивает чувство насыщения надолго. Возьмите за правило сначала съедать белок и овощи, а потом переходить к картошке и хлебу. Обычно люди делают наоборот — и совершают ошибку. Замечали, что в ресторане нам сразу подают хлеб, который только разжигает аппетит? А если бы сначала принесли большую порцию салата с морепродуктами (бобовыми) или овощного супа с курицей, вполне вероятно, что до второго блюда и десерта дело бы не дошло.

ПРОВЕДЕМ ЭКСПЕРИМЕНТ

Поживите хотя бы две недели по принципу «половину моей тарелки занимают овощи, и я съедаю их прежде всего остального». Вы обязательно заметите разницу как минимум в самочувствии, а как максимум — в показателях объема талии и веса.
Получается, размер тарелки не так уж важен. Пользуйтесь своими обычными тарелками и радуйтесь жизни!

Екатерина ЙЕНСЕН,
нутрициолог,
Дания, food4vita.ru



ДОМАШНЯЯ ЭНЦИКЛОПЕДИЯ ЗДОРОВЬЯ



Здоровые сосуды — здоровое сердце

XXI век называют эпохой сердечно-сосудистых заболеваний. С каждым годом людей с кардиопатологиями все больше, а возраст потенциальных пациентов все меньше.

К сожалению, заботиться об организме многие начинают только тогда, когда болезнь в самом разгаре. Стоит помнить, что успех лечения зависит от соблюдения нескольких условий: тщательное обследование и постановка диагноза, четкое соблюдение рекомендаций врача. И, наконец, то, что многие игнорируют, — образ жизни. Пожалуй, третий пункт самый сложный, но эффективный и бесплатный. Разумное отношение и мера — залог успеха в лечении сердца и сосудов. Более подробно об этом расскажут специалисты в выпуске «Домашней энциклопедии здоровья» №2 «Здоровые сосуды — здоровое сердце».



ВАШИ ЛУЧШИЕ ПОКУПКИ!
СПЕЦИАЛЬНЫЕ ПРЕДЛОЖЕНИЯ!

Новый матрас-топпер с анатомическим эффектом

Размеры:
70 × 200 см, 90 × 200 см, 120 × 200 см, 140 × 200 см, 160 × 200 см.



Суперцена от 1690 руб.

Делает спальное место удобным и комфортным. Высокоэластичная пена адаптируется к форме тела, обеспечивая бережную поддержку в области шеи, позвоночника, бедер, создавая условия для расслабления и отдыха. Подходит для обновления старых диванов, кроватей, матрасов, разглаживает ямки и перепады.

Чудо-шланг + подарок

30 м – 990 руб. *45 м* – 1390 руб.
60 м – 1790 руб.

Чудо-шланг состоит из внутреннего жесткого резинового шланга и внешнего износостойкого нейлона. Конструкция «два в одном» позволяет ему увеличиваться в размерах до 3-х раз от изначального размера под напором воды! Благодаря такой конструкции шланга вы забудете про изломы и скручивания в процессе использования. Шланг компактен, занимает мало места при хранении и перевозке.

КУПИТЕ ЧУДО-ШЛАНГ И ПОЛУЧИТЕ В ПОДАРОК РАЗНОРЕЖИМНЫЙ САДОВЫЙ ПИСТОЛЕТ!

Лента «Супер Фикс»

1 шт – 690 руб. *2 шт* – 990 руб.



Лента «Супер Фикс» – это специальный состав, который имеет тройную толщину и обработан сверхсильным клеем, который позволяет ей моментально приклеиваться к любой поверхности и образовывать герметичное соединение, закрывая даже самые сильные течи, порезы, разрывы и т. д. Изделие легко зафиксируется на любой ровной поверхности (пластик, металл, плитка, дерево, керамика, кирпич, бетон, стекло, брезент и так далее) и образует там герметичное соединение. Супер лента заклеит влажную поверхность и даже под водой!

Самогонный Аппарат «Маруся»

~~2900 руб.~~ 1690 руб.

Производит 1000 мл. самогона в час! Не требует водопровода. Подробная инструкция. Россия.

ВКУСОАРОМАТИЧЕСКИЕ КОНЦЕНТРАТЫ НА 300 ЛИТРОВ КОНЬЯКА В ПОДАРОК!

Светильник «Чемпион солнечная батарея»!

Суперцена! *2 шт* – 1990 руб.



Уникальная разработка военной промышленности, которая теперь доступна и вам! Новейшая технология светодиодной панели. Сочетает в себе три устройства: кемпинговая лампа, с ярким мягким светом, мощный фонарь прожекторного типа, зарядное устройство «power bank». Создает круговое освещение на 360 градусов и виден, даже с расстояния 3 километра. Срок службы светодиодных панелей – 100 000 часов, а это означает, что при обычном использовании светильником можно пользоваться всю жизнь. Находясь на рыбалке, охоте, в походе, на даче, кемпинге на природе и т. д. вам не придется переживать, что в самый ответственный момент останетесь без мощного источника света, т. к. кемпинговый фонарь имеет два источника питания: солнечная батарея и встроенный аккумулятор большой емкости. Вы не останетесь без связи, так как всегда сможете подзарядить свой телефон от разъема USB, который встроен в фонарь «Чемпион».

Плита индукционная (настольная)

~~3800 руб.~~ 1990 руб.

Незаменимая кухонная техника не только для дачи, но и для владельцев маленькой кухни.Легкая, компактная, высокоэффективная. Регулируемая мощность. Посуда быстро нагревается, а поверхность плиты остается холодной. Упавшие продукты или брызги жира не подгорают. Нагревает в разы быстрее, электроэнергия расходуется гораздо экономней!

Наколенник «Двигайся легко»

2 шт – 990 руб.

Фиксирует сустав при сгибании и разгибании ноги. Уменьшает нагрузку на сустав. Не нарушает кровоток. Незаметен под одеждой. Размер универсальный. Максимальный обхват ноги до 50 см.

Отпугиватель грызунов и насекомых

2 шт – 990 руб.



Устройство для отпугивания тараканов, жуков, мышей, крыс. Защищает ваш дом, квартиру или промышленное предприятие площадью до 200 м². Просто вставьте его в розетку. Можно использовать, если в доме есть дети, собаки и кошки. Безопасен. И в него встроен уютный ночник.

КУПИ ОДИН И ПОЛУЧИ ВТОРОЙ В ПОДАРОК!

Бюстгальтер корректирующий «Ах Бра»



~~1710 руб.~~ 990 руб.

Обеспечивает необходимую поддержку груди и максимальный комфорт без петелек, крючков, швов и «косточек»; приподнимает грудь; не собирается складками и не сдавливает кожу по бокам; делает декольте соблазнительным; эластичный; не ограничивает движения, удобно заниматься спортом. Размер Ах Бра совпадает с размером вашей одежды (майки, рубашки): S 40-42; M 42-44; L 46-48; XL 50-52; XXL 52-54; XXXL 54-56.

3 БЮСТГАЛТЕРА «АХ БРА» В КОМПЛЕКТЕ

Усилитель звука

1190 руб.





Отличная слышимость с высоким разрешением. Легкий, мощный и незаметный прибор со звуковым сигналом высокого разрешения. Ни один разговор больше не ускользнет от вас. Регулируемая громкость. Для использования в любом месте: на спортивных состязаниях, за городом, на работе, в школе, на праздниках и дома.

Утилизатор отходов Санэкс

1290 руб.



Любой хозяин частного дома, не имеющего подключения в центральной системе канализации, постоянно сталкивается с вопросом очистки накопительной емкости, будь то выгребная яма или септик. Значительно упростить задачу может САНЭКС для септиков и выгребных ям. Перерабатывает жиры, органику, бумагу, остатки пищи и отходы жизнедеятельности. После применения, содержимое выгребной ямы уменьшается в объеме почти в 30 раз. Попадая в выгребную или сливную яму, туалет или канализационную систему, перерабатывает ее содержимое в воду и ликвидирует неприятные запахи органического происхождения. Упаковки 400 г. хватит на четыре летних сезона.

Массажная подушка с функцией прогрева

~~3800 руб.~~ 1990 руб.

Ноет спина? Мышцы словно окаменели? Массажная подушка – Ваше спасение! Нефритовые камни, словно опытные руки массажиста промассируют ваши проблемные зоны. Ощутите приятное тепло и легкость в болезненных зонах. Массаж-шиацу + разогрев. Поможет убрать спазмы мышц согревает и расслабляет. Используйте дома, в офисе, в автомобиле. Не является медицинским прибором.

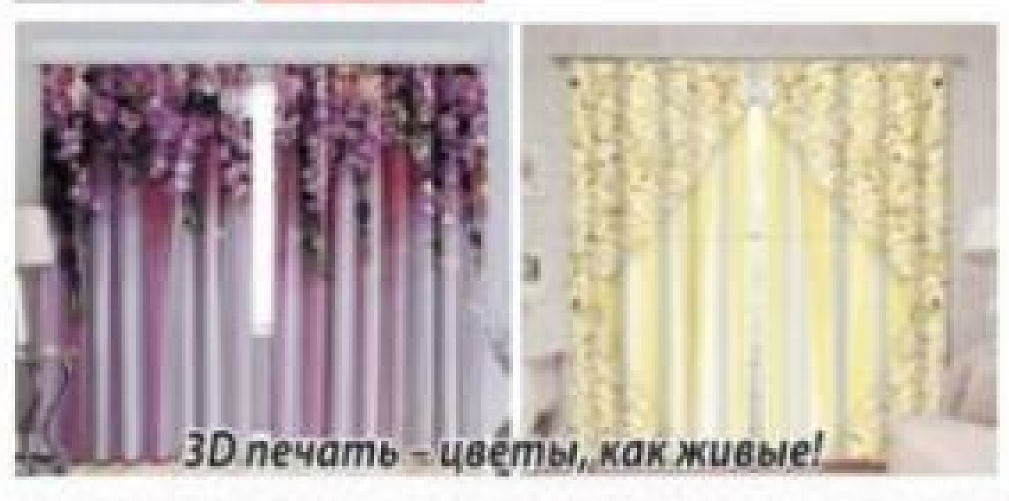
Увеличительные очки – лупа «BIG VISION» (Биг Визион)

1 шт – 790 руб. *2 шт* – 990 руб.

Очки-лупа Биг Вижн дают визуальное увеличение любого предмета 160% и при этом оставляют руки свободными, поэтому они прекрасно подходят для чтения, шитья, и выполнения всевозможных работ, требующих большой точности!

Фотошторы «Золотое искушение»+ Тюль В ПОДАРОК!

~~2990 руб.~~ 1990 руб. *Габардин: 145×260см – 2 шт.*



3D печать – цветы, как живые!

Светодиодный прожектор с датчиком движения на солнечной батарее

Суперцена 990 руб.

Обеспечит отличное освещение везде, как на улице так и в помещении! Работает от солнечной батареи: никаких проводов, не нужна электрическая розетка, 48 ярких светодиодов. Устанавливайте где угодно: на территории вокруг дома, около входной двери, на лестничной площадке, садовых дорожках, дачной веранде и т. д. Датчик срабатывает на расстоянии 3-5 метров от движущегося объекта – свет загорается на 25 секунд. Датчик света автоматически включает фонарь ночью и выключает днем. Для зарядки устройству хватит всего трех часов даже при малосолнечной погоде. Не боится неблагоприятных воздействий окружающей среды – работает в дождь и снег.

Культиватор «Торнадо»

~~2300 руб.~~ 1690 руб.



Этот ручной садово-огородный инструмент предназначен для рыхления (перекопка) почвы на глубину 20 см под посадку; удаления сорняков; разработки целинных участков; обработки приствольных участков деревьев и кустарников. По сравнению с обычной лопатой, культиватор позволяет работать гораздо эффективнее. При работе с «Торнадо» нагрузка равномерно распределится по рукам, ногам, прессу и спине. Благодаря удобной высокой ручке вам не нужно пригибаться к земле. Обрабатывать почву стало очень легко, им могут пользоваться даже дети и люди пожилого возраста.

Термо-керамический обогреватель

~~1990 руб.~~ 1490 руб.

Подключите обогреватель к розетке и выберите необходимую температуру от 15 до 32 °С. Система климатроник термостат (автоматически выключается, когда достигнет заданной температуры). Встроенный таймер. Встроенный дисплей. Встроенная система защиты от перегрева. Малое потребление электроэнергии. Этот термо-керамический прибор способен легко согреть помещение площадью 20 м²!

Гарантия качества! Звоните прямо сейчас!

С информацией об организаторе акций, о правилах их проведения, количестве призов, сроках, месте и порядка их получения можно ознакомиться по тел. 8 (499) 213-03-16. Акции действительны с 18.05.2021 по 07.06.2021 г. Реклама ООО «Топ-Шоп», ОГРН 1177746729115, юр. адр. 115191, г. Москва, 2-я Рощинская ул., д. 4, офис 503

Доставка по Москве и всем регионам России. Работаем без выходных

8 (499) 213-03-16 (многоканальный)